RIZA
APRILE 2016 PERIODICO MENSILE
ISSN 2465-3470 (ON LINE)
N.83

SALUTE NATURALE EXTRA

OGNI MESE UNA CURA VINCENTE

SONO RICCHE DI VITAMINE E MINERALI INDISPENSABILI

LE ACQUE DETOX LA MIGLIOR CURA

Rigenerano le cellule, ripuliscono il sangue vincono l'acidità e fanno digerire bene

FACILI DA PREPARARE A CASA TUA

Come scegliere l'acqua giusta e associarla a frutta, verdura, estratti vegetali e spezie

BRUCIA I GRASSI

Devi abbinare agrumi, rosmarino e succo di açai

POTENZIA LA MEMORIA

La bevanda migliore è con barbabietola, melograno e uva

DEPURA L'INTESTINO

Ti serve l'acqua con kiwi, more e succo di prugne

Seguici su

acqua lindos

Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente ricca di magnesio
imbottigliata direttamente
alla fonte San Lorenzo

Il magnesio della vita

È il minerale che protegge la tua salute. Con le giuste quantità:

- **digerisci bene**
- **proteggi il cuore**
- **disinfiammi le articolazioni**
- **rafforzi le difese**

Magnesio 356 mg/l

Bicarbonato 1744 mg/l

Silice 60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

L'EDITORIALE di Vittorio Caprioglio

Bevi tutti i giorni un sorso di Natura

Scopri il potere depurativo e rigenerante delle acque vegetali: sono la nuova (buona) abitudine per liberarsi dalle tossine, ripulire l'intestino, perdere peso... stare bene davvero!

Come mai nessuno ci ha pensato prima? Mi riferisco a un modo semplicissimo e naturale per disintossicarsi, idratarsi, ricaricarsi di nutrienti preziosi, ovvero bere acqua "arricchita" di ortaggi, frutta, vitamine. Dal momento che bere è una necessità quotidiana, perché non farlo utilizzando un'acqua "DETOX" che disintossica l'organismo? Fatela diventare una consuetudine, non avete idea di quanto sia salutare "lavare" a fondo gli organi-filtro, come intestino, fegato, reni, dalle scorie che vi si depositano tutti i giorni. È un'esigenza che è andata aumentando: l'aria che respiriamo, i cibi che ingeriamo sono carichi di sostanze tossiche, viviamo in un'epoca di inquinamento generalizzato (con picchi preoccupanti nei grandi centri urbanizzati) e il nostro organismo non può che uscirne appesantito.

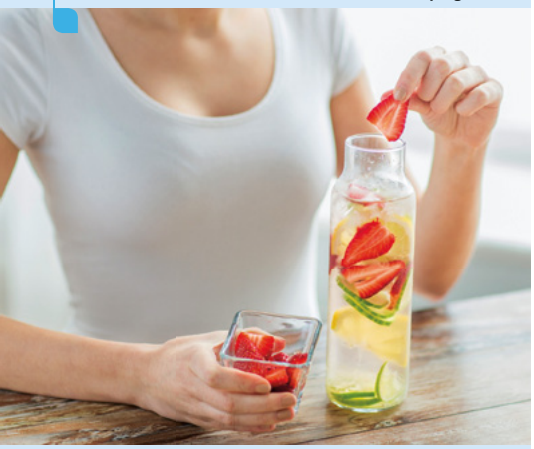
Per questo è così importante abituarsi a bere molta acqua, tant'è che da tempo è divenuto di uso comune viaggiare con una bottiglietta di minerale sempre a portata di mano. Ma perché allora non fare un passo in più e bere un'acqua vegetale, cioè un'acqua che abbina i benefici della più semplice e benefica delle bevande a quelli della frutta e della verdura? Negli Stati Uniti questa scelta è diventata di recente una tendenza che furoreggia: bere acque vegetali, detox water, in certi ambienti è un must salutistico. Ma non importa se ciò avviene sull'onda di una moda, l'importante è che questa abitudine si radichi e diventi una scelta di vita sana e consapevole.

Le novità più originali sono le acque ottenute da cocco, acero, cactus, zenzero, bambù. Molte di queste sono delle autentiche novità e non ci vorrà molto perché invadano il nostro mercato. Però le acque vegetali si possono facilmente preparare anche a casa propria: basta prendere dell'acqua minerale e lasciarvi in infusione il mix di sostanze naturali (ortaggi, frutta, vitamine…) che abbiamo scelto. Grazie a questo semplice ed economico "fai da te", otterremo un vero e proprio "farmaco" fatto in casa… E preparare direttamente noi queste acque vegetali, magari cambiando ingredienti e gusti ogni giorno, renderà più consapevole ed efficace la prevenzione e la cura di molti disturbi quotidiani.

Grazie a queste acque potenziate potremo ottenere un'importante funzione depurativa ma anche ridurre l'appetito, facilitare il transito intestinale, tonificare il sistema circolatorio, eliminare gli acidi urici, contrastare la voglia di dolci… e bruciare il grasso in eccesso. Questi sono i motivi per cui è utile iniziare a "bere la Natura", un'abitudine che dobbiamo far diventare nostra, un eccellente passaporto per la salute.

Metti i benefici della Natura nel bicchiere: così bevendo ti mantieni in forma! → pag. 8

C'è un'infusione vegetale adatta ad ogni situazione: ecco le ricette su misura → pag. 29



Vuoi una bevanda bruciagrassi? Il segreto è abbinare agrumi e rosmarino → pag. 34

Vinci la stanchezza con la forza rimineralizzante di ravanelli e prezzemolo → pag. 42

IL SOMMARIO Aprile 2016 - numero 83

3 L'editoriale
Bevi tutti i giorni un sorso di Natura

6 Notizie dal mondo
Bere acqua (anche a scuola) riduce il rischio di obesità

8 Il tuo percorso di benessere
Trasforma l'acqua in un super-integratore

10 Guida
Le acque detox: il nuovo modo di bere che allunga la vita

16 In pratica
Così prepari le tue "infusioni verdi"

20 L'intervista
Nicola Sorrentino: «Si beve poco»

24 Indagine
Gli italiani preferiscono l'acqua in bottiglia

29 Le acque detox per restare in salute
- **10 ricette su misura per star bene e dimagrire**
- **Acque estive -** Le scelte per l'arrivo del caldo
- **Già in bottiglia -** Ecco le acque vegetali pronte da stappare

CONSIGLI GIUSTI

63 Scegliere l'acqua: la tua guida pratica
- **L'etichetta -** Così sai davvero cosa stai bevendo
- **Per la salute -** C'è un'acqua giusta per ogni disturbo
- **A ognuno la sua -** Bambini, donne, anziani: ecco cosa è meglio

DIMAGRIRE

75 Perdi peso con l'acqua

- **Come agisce -** L'acqua spinge il metabolismo a eliminare i grassi
- **Il programma -** La tua "dieta liquida" da seguire un giorno al mese

82 Le tisane fredde

Le "infusioni officinali" che ti rigenerano

BENESSERE

87 Non solo da bere: le cure con l'acqua

Foglie e fiori per un bagno di salute

96 Libri

Un'immersione nel blu contro ansia e stress

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo
Tutti i giovedì con Raffaele Morelli
SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 - **centro@riza.it**

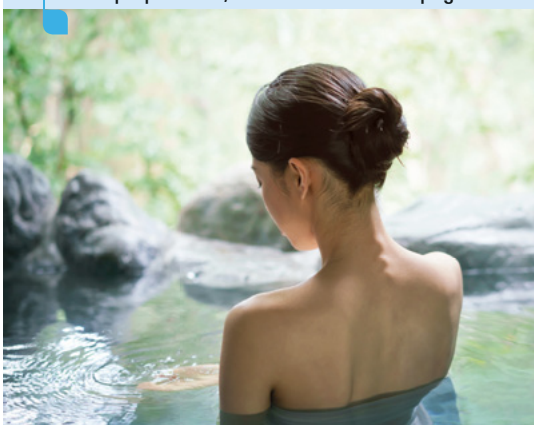
Centro Riza di Medicina Naturale - Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it

Ancora più fresche e dissetanti: prova queste "acque verdi" ideali per l'estate → pag. 52

Cervello, stomaco, fegato: ogni organo ha una minerale più adatta alla sue esigenze → pag. 67

Prepara gli infusi di erbe officinali da bere freddi per curare tanti piccoli disturbi → pag. 83

Non solo terme. Ecco come l'acqua diventa una vera e propria cura, anche a casa → pag. 92



NOTIZIE DAL MONDO

NEW YORK

Bere acqua (anche a scuola) riduce il rischio di **obesità**

Diminuito l'indice di massa corporea

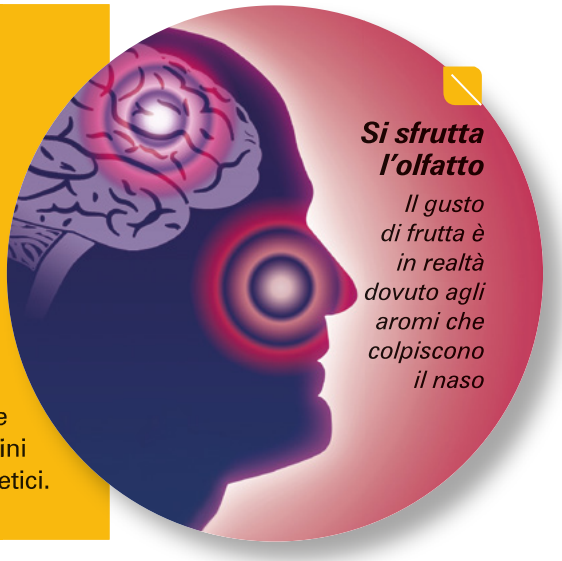
Mettere a disposizione acqua ha determinato negli studenti una diminuzione dell'indice di massa corporea e del richio di diventare obesi

La percentuale di sovrappeso nei bambini e nei ragazzi è in costante aumento. Ma favorire il consumo di acqua nelle scuole, mettendo dei distributori di minerale anziché di bibite, serve per tenere sotto controllo il peso degli studenti. È questo il risultato di uno studio pubblicato sulla rivista Jama Pediatrics, che ha coinvolto più di mille scuole di New York, in alcune delle quali sono state posizionate macchinette erogatrici di acqua refrigerata a basso prezzo. Valutando i dati relativi a oltre un milione di ragazzi coinvolti, è stato notato che, negli istituti dove l'acqua era maggiormente accessibile, si poteva registrare una riduzione dell'indice di massa corporea dei ragazzi. Sebbene servano altri studi per esaminare con esattezza i meccanismi coinvolti nella diminuzione di peso osservata, è emerso il ruolo importante che l'acqua può avere nella lotta all'obesità infantile e adolescenziale.

STATI UNITI

Un nuovo bicchiere per avere l'illusione di maggiore sapore

Il nostro cervello è la chiave di tutto. Anche di cosa preferiamo bere. Succhi di frutta e bibite piacciono soprattutto a lui, che poi diventa insoddisfatto quando beviamo della semplice acqua. Negli Stati Uniti è stato progettato ed è ora in fase di realizzazione un nuovo bicchiere che dà l'illusione di bere succhi, mentre ci si sta idratando con della semplice acqua. Il trucco sono alcuni aromi di frutta, come pesca o limone, posti sul bordo che, tramite l'olfatto, arrivano proprio il cervello. Il bicchiere, la cui durata è di alcuni mesi, aumenterebbe anche il consumo di acqua ed è stato pensato soprattutto per i bambini (maggiormente sedotti dalle bevande zuccherate) ma anche per i diabetici.



Si sfrutta l'olfatto

Il gusto di frutta è in realtà dovuto agli aromi che colpiscono il naso

nutriva®
FUNGHI

Cordyceps:
dona energia e sostegno alle naturali difese dell'organismo.

Nutriva Cordyceps è un integratore alimentare utile per il sostegno delle naturali difese dell'organismo a cui abbina proprietà rinvigorenti. La varietà utilizzata *"Cordyceps sinensis"* è un tonico prezioso, aumenta energia e vitalità ed è utile in caso di stanchezza e astenia.

Protezione dei principi attivi confezionati nell'originale vetro MIRON® energia del benessere

miron VIOLETTGLAS

Natural Products ASSOCIATION™

Garanzia di produzione secondo i più rigorosi parametri definiti nel regolamento FDA.

USDA ORGANIC

I ceppi di funghi utilizzati sono **tutti geneticamente verificati** attraverso il sequenziamento del DNA e sono al 100% USDA Certified Organic.

CONTROLLO ORGANICO

Coltivazione in ambiente sterile per garantire **l'assenza di contaminazioni** da radiazioni, metalli pesanti, pesticidi o erbicidi.

FULL SPECTRUM™

La metodica Full Spectrum™ garantisce la presenza di tutto il materiale fungino **biologicamente attivo compresi gli importanti componenti extracellulari**.

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

Nutriva. Quality Innovation.

In Farmacia ed Erboristeria

www.cabassi-giuriati.it

CABASSI & GIURIATI
Pharmaceutical and Natural Products

Trasforma l'acqua in

I nostri esperti ricevono:
Al Centro Riza di Medicina Naturale
A Milano
in via Anelli, 4
Tel. 02.5820793

I testi di questo numero sono stati curati dal dott. Gabriele Guerini Rocco, medico esperto in medicina naturale

un super-integratore

Il nuovo modo di bere che allunga la vita

C'è un nuovo modo di bere che alla forza dell'acqua aggiunge le proprietà che sono contenute nella frutta e nella verdura di stagione. Sono le acque detox, conosciute anche come acque aromatizzate, realizzate mettendo in infusione vegetali freschi, erbe aromatiche ed estratti verdi. Grazie a queste acque, che puoi preparare facilmente a casa tua, puoi aiutare il tuo organismo a liberarsi dalle tossine accumulate, contrastando l'invecchiamento di organi e tessuti e facendo il pieno di vitamine e sali minerali preziosi per la tua salute.
A trarne beneficio sarà tutto l'organismo: migliorerà la circolazione, aumenteranno concentrazione, attenzione e memoria, avrai più energia a disposiione, l'epidermide apparirà più tonica e anche digerire risulterà più facile.

A PAGINA 10

Gli abbinamenti giusti: 10 ricette per risolvere ogni tuo problema

Abbiamo preparato per te dieci ricette per altrettante acque detox. Frutta e verdura associate ti aiuteranno a contrastare il sovrappeso, a ridurre il gonfiore, a migliorare la tua resistenza allo stress, a vincere i radicali liberi e molto altro ancora. Troverai sempre l'indicazione di un ingrediente speciale che renderà la tua acqua ancora più efficace.

A PAGINA 29

La dieta liquida che ti aiuta a perdere peso facilmente

Si può dimagrire con l'acqua? La risposta è senza dubbio positiva. Alcune ricerche hanno dimostrato che 500 ml di acqua prima di mangiare riattivano il metabolismo e rendono più semplice la perdita di peso. Ecco per te una "dieta liquida" che ti servirà per perdere peso, magari dopo un periodo in cui hai ecceduto un po' troppo con pizza e dolcetti.

A PAGINA 76

Le a

Il nuovo che allu

Metti nel tuo bicchiere così aumenti i benefici

C'è un nuovo modo di idratarsi, una maniera nuova di bere che è riuscita addirittura a migliorare l'acqua perché ha aggiunto alle ineguagliabili virtù della più semplice delle bevande la forza rinchiusa in frutta, verdura ed erbe officinali. Sono le nuove acque detox o water detox, che rappresentano un diverso modo di soddisfare le esigenze idriche del tuo organismo. Potremmo anche chiamarle infusioni vegetali, perché si fanno proprio così, lasciando immerso in acqua per qualche ora ogni tipo di vegetale commestibile, che in questo modo cede al liquido una parte dei propri nutrienti. L'efficacia di queste water detox è legata anche al gusto gradevole, che invoglia a consumarne di più: un trucco a fin di bene per aumentare l'assunzione di liquidi. Sì perché, nonostante i continui inviti a bere gli ormai famosi otto bicchieri di acqua al giorno,

Non solo H_2O

Si tratta di una versione potenziata della semplice acqua: queste bevande naturali ti idratano e ti ricaricano di micronutrienti preziosi

cque detox

modo di bere
nga la vita

la forza di frutta e verdura: per tutti gli organi e i tessuti

spesso ci si dimentica di un gesto così semplice ma così potente per il mantenimento della salute.

Il giusto bilancio idrico

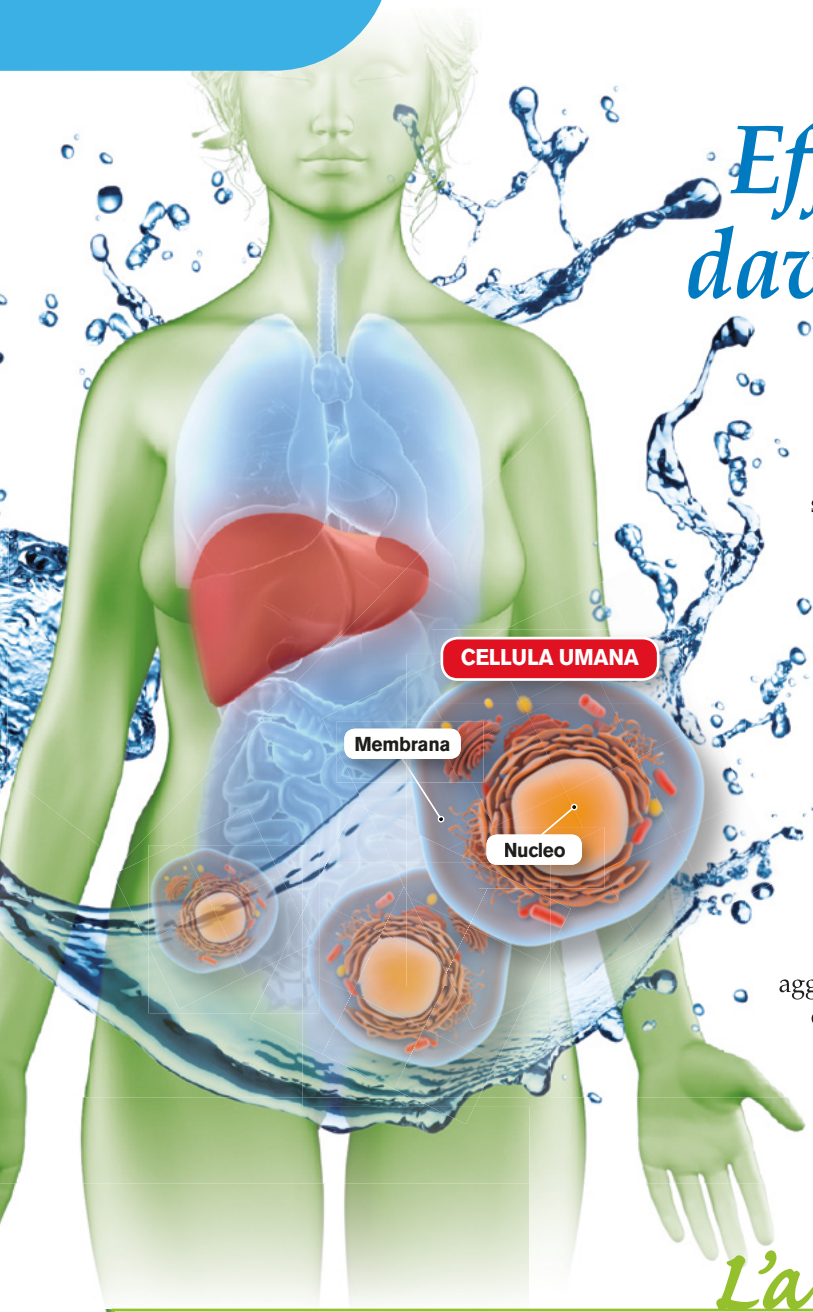
A molti poi l'acqua, soprattutto quella naturale e non gassata, risulta "pesante" e poco digeribile. Il rilascio di sostanze attive da parte dei vegetali, la può rendere invece più leggera, aiutandoci a mantenere quello che gli esperti definiscono come il "corretto bilancio idrico", ovvero il giusto equilibrio tra l'acqua che dobbiamo assumere e quella che invece viene consumata durante il giorno. Anche senza correre e sudare, anche quando fuori non fa caldo, per il semplice fatto di essere vivi e di avere una temperatura corporea che deve essere regolata a ogni istante, il nostro organismo disperde acqua. Quanta? Parecchia, circa il 3-4% del nostro peso corporeo, ovvero poco meno di due litri circa se pesi intorno ai 60 chili. Fabbisogno che sale quando fa caldo o quando si è attivi o si fa sport ma anche se si è piccoli o anziani.

L'alternativa ai succhi industriali

Riduci la quantità di zuccheri consumati

Le acque vegetali rappresentano un'alternativa sana e ipocalorica ai succhi di frutta industriali, che sono per molti (e anche per tanti bambini) un modo abituale per soddisfare la sete. Queste bevande, contengono spesso poca frutta e grandi quantità di zucchero, che le rendono una minaccia per la linea e per la salute. Ma a quanto pare è difficile rendersi conto di come un succo di frutta possa essere così calorico. Uno studio americano che è stato pubblicato sulla rivista Pediatrics ha messo in evidenza che apporre delle etichette molto chiare sul contenuto di zuccheri dei succhi di frutta, porterebbe a una maggior consapevolezza e a una riduzione degli acquisti e dei consumi di queste bevande. E lo stesso può essere detto delle bibite gassate, che per molti sono un quotidiano accompagnamento del pasto. È stato calcolato che già una ventina di minuti dopo aver bevuto una bibita gassata, nella quale sono contenuti circa 7 cucchiaini di zucchero, la glicemia nel sangue sale ai suoi livelli massimi tollerabili. Così si creano anche le condizioni per un aumento del rischio di sindrome metabolica e diabete di tipo 2.

COSÌ, ANCHE BEVENDO, TI ARRICCHISCI DELLE



Effetto depurativo davvero potenziato

L'acqua è il mezzo attraverso il quale il nostro corpo si libera di alcune delle sostanze nocive che vengono prodotte durante i naturali processi metabolici che ci mantengono vivi. Attraverso il sudore e soprattutto attraverso l'urina vengono espulsi, ad esempio, gli aminoacidi che non sono stati utilizzati per la sintesi proteica, l'ammoniaca e i composti azotati che, se accumulati, risultano estremamente nocivi. Bere è fondamentale per facilitare il lavoro dei reni, ma l'acqua è importante anche per il corretto funzionamento dell'intestino, attraverso il quale ci liberiano non solo delle parti inutilizzate del cibo, ma anche di batteri e sostanze che l'organismo valuta come indesiderate: senza acqua le feci non si formano correttamente e le fibre, che ci aiutano a ripulire il colon, non possono esercitare al meglio il loro lavoro di spazzine. Le acque detox, come dice chiaramente il loro nome, consentono di potenziare questa capacità detossificante dell'acqua, grazie alla presenza di sostanze naturali che favoriscono la diuresi ma anche la purificazione del fegato. Molta della frutta e della verdura che può essere aggiunta all'acqua ha un'azione depurativa che si somma a quella già propria della semplice acqua. E le "aggiunte" possono anche arricchire l'acqua di fibre, migliorando ulteriormente il benessere del colon.

L'acqua dentro di te

La maggior parte è racchiusa all'interno delle cellule

Non c'è organo o tessuto nel nostro corpo che sia privo d'acqua, anche il nostro scheletro ne è costituito per circa il 30%. L'acqua rappresenta circa il 60-70% del nostro peso corporeo e la maggior parte di essa, ovvero una quota che si aggira intorno al 66%, è presente all'interno delle cellule. Le funzioni dell'acqua nell'organismo sono numerose. L'acqua infatti:

- **regola la temperatura corporea**, consentendo di raffreddarci attraverso il sudore;
- **fa arrivare ossigeno e sostanze nutritive nelle cellule:** il sangue è infatti costituito per l'85% proprio da acqua;
- **assicura l'equilibrio elettrolitico,** cioè la concentrazione di ioni disciolti nel liquido intra ed extracellulare, i quali permettono alle cellule di mantenere il loro giusto volume e garantiscono il corretto funzionamento del loro metabolismo;
- **è un ammortizzatore che difende organi molto delicati** come l'orecchio interno, l'occhio e il cervello.

Più sali e vitamine a tua disposizione

L'acqua, già di per sé, è una delle fonti più dirette e preziose di sali minerali, nutrienti che non siamo in grado di sintetizzare e che dobbiamo necessariamente assumere dall'esterno. Quando l'acqua viene appunto definita minerale, lo è per la presenza di tali elementi che le derivano dal suo passaggio attraverso rocce che le cedono magnesio, potassio, ferro, calcio e così via. È proprio questa presenza, maggiore o minore di sali, che fa dell'acqua anche un alimento potenzialmente curativo. Aggiungere frutta e verdura o essenze vegetali può ulteriormente aumentare la concentrazione di questi sali, ma in più aggiunge all'acqua sostanze di cui sarebbe naturalmente priva, ovvero le vitamine. Assumere vitamine anche quando si beve è un'occasione in più per aumentare l'introito di questi preziosi nutrienti. La scelta di specifici frutti o anche del loro succo puro (ben diverso da quelli industriali) da diluire nella caraffa da porre in tavola diventa una forma di integrazione molto semplice da mettere in pratica, soprattutto di quelle vitamine che dobbiamo assumere ogni giorno, come la vitamina C. La diluizione inoltre permette di limitare l'impatto degli zuccheri, che pure sono presenti nella frutta.

La marcia in più al tuo dimagrimento

Bere molta acqua è uno dei consigli che accompagnano le diete dimagranti. E questo perché l'acqua è un elemento chiave per il corretto funzionamento del metabolismo. Alcuni studi hanno verificato che il consumo di acqua può stimolare il consumo di calorie: si parla infatti di termogenesi indotta dall'acqua (sono comunque necessarie ulteriori ricerche per confermare l'esatta portata di questo dispendio energetico). Le acque vegetali possono diventare la marcia in più che serve al tuo metabolismo, perché rappresentano lo strumento attraverso il quale assumere sostanze che più direttamente possono attivare i naturali processi bruciagrassi (peperoncino o cannella sono solo un esempio), oppure contrastare la ritenzione idrica e la formazione di cellulite. Se è soltanto uno spot ben riuscito quello che dice che l'acqua elimina l'acqua, è però assolutamente vero che un'adeguata idratazione è il presupposto fondamentale perché i nostri tessuti stiano bene.

Attivatori metabolici

Le acque detox possono rivelarsi il trucco in più per perdere facilmente i tuoi chili di troppo

BENEFICI IN OGNI PARTE DEL TUO CORPO

Il modo più semplice di fare prevenzione

Proteggi il cuore e abbassi pressione e colesterolo

Bere è un'abitudine che fa bene al cuore e all'intero apparato cardiocircolatorio. Alcune ricerche hanno stimato che il consumo regolare di acqua (basterebbero già cinque bicchieri al giorno) riduce il rischio di infarto di oltre il 40%. Aumentare la concentrazione di alcune sostanze, grazie a frutta e verdura, regola ancor di più glicemia, pressione e colesterolo.

Aumenti concentrazione, attenzione e memoria

Idratarsi consente di mantenere l'attenzione, la concentrazione e persino la memoria. Anche l'umore trae vantaggio dal consumo di acqua: uno studio dell'Università della California ha dimostrato che alla sete sono collegati nervosismo e irritabilità. Aggiungere all'acqua sostanze antiossidanti, come avviene con le acque vegetali, consente inoltre di rallentare l'invecchiamento delle cellule cerebrali, mantenendole efficienti e giovani.

Garantisci tono e giovinezza all'epidermide

Anche la pelle diventa più bella e più sana con le acque detox. L'epidermide mostra in modo molto veloce quanto abbia bisogno di acqua: il collagene, proteina presente nei nostri tessuti e dalla quale dipende in gran parte il tono della pelle, è in grado di trattenere acqua. E grazie all'aggiunta di frutta e verdura possiamo rifornirci proprio di quelle vitamine che sono utili alla pelle, come la vitamina A, che mantiene la cute elastica e protetta.

Favorisci la digestione e contrasti la stipsi

Come abbiamo già detto l'acqua migliora la funzionalità dell'intero apparato digerente e contrasta la stipsi: il transito degli alimenti è più rapido e si riduce così la comparsa di gonfiori addominali. Aggiungere frutta, erbe o verdure dal potere digestivo può trasformare l'acqua in una bevanda con proprietà "aperitive", che semplificano il compito dello stomaco, o in un dopo-pasto che aiuta a metabolizzare un pranzo troppo pesante.

Assicuri il benessere di ossa, muscoli e articolazioni

I muscoli sono costituiti per il 75% di acqua, va da sé che per mantenerli sani è necessario bere molto: l'aggiunta di sali provenienti da frutta e verdura li aiuta a contrarsi e a recuperare dopo lo sforzo. Anche le articolazioni hanno nell'acqua un costituente base, poiché è presente nel liquido sinoviale e nelle cartilagini. Ossa fragili? L'acqua con vegetali rimineralizzanti in essa può essere un complemento alle terapie contro l'osteoporosi.

Una cura antietà

Consumare regolarmente acque vegetali riduce i segni del tempo su tutto l'organismo

Il nuovo libro di Raffaele Morelli

In libreria

Così prepari le tue "infusioni verdi"

È davvero facilissimo! E puoi cambiare ricetta ogni giorno, seguendo la stagionalità dei vegetali

Tanti benefici davvero a portata di mano. È infatti semplicissimo preparare le acque vegetali o acque detox. Preparare le bevande vegetali è talmente semplice da richiedere solo pochi minuti: puoi farlo tranquillamente a casa la sera, prima di andare a dormire, e goderne i benefici a partire dalla mattina successiva.

La freschezza è fondamentale. Non solo quella della frutta e della verdura che usi, ma anche quella della bevanda in sé: preparala solo se intendi consumarla subito o appunto dalla mattina dopo e ricorda di finirla nel giro di pochi giorni. Ecco le indicazioni utili per trasformare la tua acqua in una super-acqua.

Per iniziare...

Minerale naturale (ma anche gassata) e un contenitore di vetro

Per fare le tue acque vegetali hai bisogno di un contenitore di vetro, meglio se richiudibile (i grandi vasi per le conserve sono perfetti). In commercio se ne trovano alcuni appositamente pensati per le acque detox che sul coperchio hanno un foro per la cannuccia. Vanno benissimo anche brocche o caraffe, l'importante è che abbiano un'imboccatura larga per consentirti di introdurre agevolmente i pezzi di frutta. Acqua naturale o gassata: in linea teorica non ci sarebbe nulla di male a usare anche l'acqua gassata, anche se, per un maggior effetto depurativo, sono preferibili le acque naturali o quelle dotate di effervescenza naturale. La scelta dell'acqua poi non è secondaria rispetto a quella degli ingredienti freschi perché da questa dipendono buona parte dei benefici che puoi ottenere. Da pagina 63 trovi un vademecum per orientare la tua scelta.

Ma quale acqua scegliere? La guida completa la trovi a pagina 63

Il tempo necessario

Servono almeno 8 ore in frigorifero

Una volta che hai deciso quale acqua aromatizzata vuoi, e scelto gli ingredienti, lava accuratamente e taglia a pezzi grossolani la frutta e la verdura. Metti il tutto nel contenitore di vetro e riempi fino all'orlo con acqua fresca. Puoi schiacciare delicatamente i vegetali: in questo modo favorisci la fuoriuscita del succo. Chiudi e lascia in infusione in frigorifero per 6-8 ore: più tempo passa, più la bevanda sarà aromatizzata e ricca di nutrienti. Ti consigliamo di preparare la water detox la sera, così da lasciarla riposare per tutta la notte e iniziare a berla già dalla mattina dopo.

Frutta e verdura

Fresca e biologica: questa è la più adatta

Fondamentale è ovviamente la scelta della frutta e della verdura, meglio di stagione e di origine biologica. Frutti e ortaggi non bio spesso vengono trattati, durante la coltivazione e dopo la raccolta, con pesticidi, agenti chimici e cera che ne migliorano l'aspetto e allungano i tempi di conservazione. Dal momento che, per l'infusione, non è necessario sbucciare i vegetali è bene che questi siano bio. È possibile utilizzare tutta la frutta e la verdura, con una preferenza per i vegetali molto acquosi. Uniche eccezioni banane e avocado, che non si prestano a essere messi in infusione. Per ogni litro d'acqua servono circa 200 g di vegetali. Quando la detox water è finita, puoi mangiare la frutta e la verdura che restano sul fondo: se vitamine e altri nutrienti "passano" nell'acqua che hai già consumato, la polpa ne conserva comunque una quota abbondante: sarebbe un peccato sprecarla.

Da bere appena pronte

La bevanda va conservata per quanto possibile al fresco e consumata **entro un paio di giorni** al massimo, per preservarne al massimo freschezza e benefici.

L'ingrediente in più

Le "aggiunte" che moltiplicano i vantaggi

Oltre ad aggiungere frutta e verdura al naturale è possibile aggiungere all'acqua ingredienti naturali concentrati che la trasformano in un vero integratore. Possono essere alghe in polvere, succhi concentrati e puri, ma anche spezie o semi con specifiche funzioni. Nelle ricette che abbiamo preparato in questo numero troverai dei suggerimenti per arricchire ulteriormente le tue acque vegetali.

ANCHE IL MODO IN CUI CONSUMI L'ACQUA È

Fai piccoli sorsi: soltanto i benefici arrivano nelle

Bere è un'azione solo all'apparenza banale. In realtà il modo in cui lo facciamo influenza moltissimo il mantenimento effettivo dell'equilibrio idrico. Il giusto metodo, consigliato anche dai medici, sarebbe farlo molto lentamente, a piccoli sorsi misurati. Ma come accade con i gesti che più diamo per scontati, spesso li svolgiamo senza consapevolezza e meccanicamente, di fretta, e li rendiamo così meno efficaci. L'accorgimento di bere a piccoli sorsi può essere particolarmente utile per coloro che hanno l'impressione di mal digerire l'acqua (per esempio con la sensazione che pesi o "balli" sullo stomaco) per evitare appunto tale sensazione sgradevole e soprattutto questo vale in alcuni momenti della giornata, come le prime due ore dopo i pasti, per evitare di appesantire o ostacolare il lavoro digestivo.

Quando bere

Anche ai pasti? Sì, ma con moderazione

Le acque vegetali si possono bere in qualunque momento della giornata. Ma anche ai pasti? La risposta è senz'altro positiva. Anche mentre si mangia infatti un po' di acqua è necessaria, dal momento che gli enzimi digestivi hanno bisogno di un po' di liquido per funzionare al meglio. Un bicchiere è più che sufficiente: se si beve troppo, gli enzimi vengono eccessivamente diluiti e svolgono in modo meno efficace il loro lavoro di scomposizione dei cibi. Le acque vegetali possono essere l'aiuto in più per digerire bene, grazie a ingredienti che aiutano lo stomaco e l'intestino ad assimilare con minor fatica i nutrienti.

Come bere

Il metodo orientale ti fa concentrare sull'atto

Bere lentamente è un'indicazione suggerita anche dalla medicina ayurvedica indiana e da alcune discipline orientali, che sottolineano in generale l'importanza dell'essere sempre nel "qui e ora" e del mantenere attiva la consapevolezza soltanto del gesto che si sta compiendo. È solo una questione di abitudine e, se non l'hai mai fatto prima, può darsi che il tuo corpo abbia bisogno di alcuni giorni per familiarizzare con essa. Puoi provare questo semplice esercizio: sorbisci un piccolo sorso d'acqua e, prima di bere il successivo, deglutisci lentamente e immagina di sentirlo scorrere lungo la gola e l'esofago, senza fretta, fino allo stomaco. Concentrati solo su questo movimento interiore senza pensare ad altro: probabilmente ti sentirai dissetato in meno tempo.

così cellule

Senza fretta
Per ottenere il massimo dei benefici, bevi lentamente, tenendo qualche istante l'acqua in bocca

UN CUCCHIAIO DA MINESTRA

Il modo giusto di bere, allora, è a piccoli sorsi: tra l'altro se ogni sorso viene tenuto qualche istante in bocca, i capillari sotto la lingua possono già iniziare ad assorbire i principi vitali con i quali l'acqua è stata arricchita e tutto il corpo ne trae beneficio. Immagina come dose ideale un cucchiaio da minestra. Non è semplice come sembra. La fretta, la sete e la disattenzione ci fanno dimenticare quanto è importante quel che stiamo facendo: l'unica cosa a cui pensiamo è bere il più possibile e rapidamente. Lo facciamo per dissetarci, ma in realtà così facendo ci allontaniamo dall'obiettivo.

CAPIRE LA SETE

Ce ne sono due tipi diversi: una "organica", l'altra legata a quello che mangi

Sappiamo tutti cosa significhi avere sete. Ma non tutti sanno che gli stimoli a bere sono diversi. Nello specifico esistono due forme di sete, ben diverse: una sete primitiva, legata alle esigenze dell'organismo, e una secondaria.
La prima è un meccanismo di vitale importanza: interviene quando la perdita di riserve idriche del corpo supera lo 0,05% e quindi bisogna introdurre nuovi liquidi per ristabilire l'equilibrio. L'uomo infatti, a differenza di altri animali, non può conservare le proprie riserve idriche a piacimento. Buona parte dell'acqua che ci costituisce viene dispersa in diverse funzioni fisiologiche: la maggior parte attraverso urine e feci, il resto tramite respirazione e sudore. Quando la perdita fisiologica supera una certa soglia, l'organismo attiva uno specifico recettore che stimola il bisogno di idratarsi: la cosiddetta sete primitiva, appunto. È questa la sete che non bisognerebbe aspettare di avere, perché è già un segnale di difficoltà dell'organismo.
C'è poi una sete secondaria, legata a ciò che mangiamo. Quando introduciamo cibi particolarmente salati, infatti, anche l'acqua presente nelle cellule viene richiamata all'esterno dalla presenza di sodio: in questo caso lo stimolo della sete serve a richiedere nuova acqua per sostituire quella che è stata ceduta e ristabilire l'equilibrio idrico cellulare.

«Si beve poco. Eppure della salute è custodito

Il professor Nicola Sorrentino ci spiega perché questo liquido è così prezioso

Beviamo poca acqua. E non conosciamo tutti i benefici che qualche decilitro in più del prezioso liquido assunto ogni giorno regalerebbe al nostro organismo. Ma le ricerche parlano chiaro: non bere a sufficienza porta a glicemia e colesterolo alti, ipertensione, elevati livelli di marcatori dell'infiammazione nel sangue, obesità e sovrappeso. Alcune indagini condotte presso l'Università di Human Performance Laboratory del Connecticut hanno mostrato che la disidratazione colpisce anche la mente: una perdita dell'1,5% del volume di acqua presente nel corpo è in grado di alterare il nostro umore e le nostre funzioni cognitive. Spiega bene questi meccanismi il professor Nicola Sorrentino, dietologo, docente di Igiene Nutrizionale all'Università di Pavia e autore del libro "La dieta dell'acqua" (Salani Editore).

prof. Nicola Sorrentino, dietologo e idroclimatologo

> «Basta una lieve disidratazione per accusare stanchezza e scarsa concentrazione»

Ma cosa accade al nostro organismo quando è disidratato?

«Basta essere appena disidratati, perdere solo l'1% dell'acqua, per sentirsi subito più stanchi, poco reattivi, meno capaci di lavorare o di studiare. Se questo lieve stato di disidratazione è prolungato nel tempo, aumenta il rischio di calcoli renali e di sviluppare tumori al colon e all'apparato urinario. Con una perdita del 2% si ha un'alterazione del volume plasmatico, se sale al 5% si possono avere crampi e debolezza, al 7% si avverte una condizione di malessere generale, se si arriva al 10% il rischio è quello di avere un colpo di calore, con relativo pericolo per la vita stessa. Dal 20% in poi si arriva al coma».

Quanta e quale acqua dovremmo bere per stare in salute?

"L'acqua è l'elemento principale del nostro corpo: ne costituisce il 75-80% alla nascita e diminuisce, di poco, nel corso della vita, per stabilizzarsi intorno al 60% negli uomini e al 55% nelle donne in età adulta. L'acqua è alla base di ogni processo fisiologico e di ogni reazione biochimica che avviene nel nostro organismo. Una persona adulta ne dovrebbe bere

il segreto nell'acqua »

per il nostro organismo. Per il corpo e per la mente

mediamente 2-2,5 litri al giorno, a meno che non pratichi sport e non vi siano condizioni climatiche particolari (temperature elevate), anche se le ricerche dicono che in media ogni persona adulta beve circa un litro di acqua al giorno. Un errore a cui si può e si deve ovviare. Per quanto riguarda quali acque preferire, è bene sapere che le acque in commercio sono controllate, sia quelle in bottiglie di plastica sia quelle confezionate in vetro. Per quanto riguarda le acque che fuoriescono dai nostri rubinetti, sono controllate e sicure alla loro origine, ma non è facile controllare cosa avviene nel loro percorso. Proprio per questo, per i neonati si consiglia la bollitura dell'acqua prima dell'assunzione».

L'acqua può avere effetti curativi?
«Più che altro preventivi. Diverso è il discorso delle acque termali, che hanno caratteristiche e proprietà specifiche e possono essere utilizzate per contrastare e curare disturbi e patologie. Si tratta però di rimedi che devono essere prescritti e assunti sotto stretto controllo medico».

Si parla molto delle acque aromatizzate. Fanno bene?
«I principi attivi contenuti negli alimenti con cui vengono aromatizzate possono essere validi e benefici a seconda delle proprietà che li caratterizzano. Inoltre queste acque possono essere una buona alternativa per aggiungere sapore all'acqua naturale e invogliare le persone a bere di più».

Nel suo libro sostiene che l'acqua agisce sul metabolismo e può aiutarci a dimagrire.
«Ne sono convinto ed esistono diversi studi in merito. Una ricerca effettuata alcuni anni fa in Germania e pubblicata su The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism ha dimostrato che bere due bicchieri d'acqua a temperatura ambiente (22 °C) aumenta del 30% il tasso metabolico sia degli uomini sia delle donne. Il metabolismo inizia ad accelerare a partire da 10 minuti dopo aver bevuto e raggiunge il suo apice a distanza di 30-40 minuti. Un altro recentissimo studio condotto dai ricercatori dell'Università dell'Illinois e pubblicato sul Journal of Human Nutrition and Dietetics ha dimostrato che bere 3 bicchieri d'acqua in più al giorno fa consumare 200 kcal». Insomma dovremmo tutti bere di più, per stare bene e per perdere peso.

> «L'acqua aumenta il metabolismo: 3 bicchieri al giorno ci fanno consumare 200 calorie»

Per un anno pieno di benessere

abbonati a Salute Naturale Extra!

12 numeri + 2 libri in omaggio

a soli **37 €**
(anziché ~~58,80~~ €)

ECCO I LIBRI IN REGALO PER TE

Ricette per un metabolismo super
Il modo migliore per perdere peso senza sacrifici è stimolare il metabolismo. In questo libro ti forniamo più di 100 ricette bruciagrassi.

Il magico magnesio
Il magnesio allevia stanchezza, mal di testa, dolori muscolari; riduce glicemia e colesterolo; mantiene giovani i tessuti e aiuta anche a dimagrire.

E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA
TI COSTA SOLO 29 EURO!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

Ogni mese tanti rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Il mensile che ti cura senza farmaci

La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico

E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Come guarire senza farmaci

Le più potenti energie curatrici sono dentro di te! Ecco come stimolare l'autoguarigione senza dover fare ricorso a medicinali di sintesi.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

1. **CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
2. **PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
3. **SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
4. **NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

Chiama il numero: **02/5845961**
Invia un sms: **331/9656722**
Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

- **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
- **Carta di credito** direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

Gli italiani preferiscono

Con le bolle
Il 7% del nostro campione beve soltanto acqua addizionata con anidride carbonica

Naturale o gassata, il 71% la sceglie ogni giorno al posto di quella del rubinetto

Gli italiani si fidano poco dell'acqua che scende dal rubinetto di casa loro. Al momento di scegliere cosa bere, optano senza indugi per la minerale in bottiglia. Che sia naturale oppure gassata, è il 71% dei nostri connazionali a preferirla: questo è il dato che emerge dalla nostra indagine, condotta sul sito www.riza.it. Il 7% poi beve solo ed esclusivamente acqua addizionata con anidride carbonica. E al momento dell'acquisto, sull'etichetta, è il numero relativo al residuo fisso a orientare la scelta: per il 36% deve essere basso. Il 30% invece è attento al fatto che l'acqua che porta in tavola

CONTINUA A PAG. 26

Quale acqua bevi quotidianamente?

• Acqua naturale ma in bottiglia	64%
• Acqua del rubinetto	29%
• Solo acqua gassata	7%

Ritieni di bere a sufficienza durante la giornata?

• Dipende dai giorni	42%
• Sì, bevo i classici 8 bicchieri al giorno	32%
• No, me ne dimentico	26%

l'acqua in bottiglia

58%
Come alternativa all'acqua sceglie succhi di frutta naturali

26%
Si dimentica di bere la giusta quantità d'acqua durante la giornata

36%
È convinto che l'acqua serva anche per perdere peso

Quando non bevi acqua cosa preferisci?

• Succhi di frutta naturali	**58%**
• Acque aromatizzate	29%
• Bibite come cola o aranciata	13%

Ritieni che bere possa servire anche a dimagrire?

• In parte, conta ciò che mangi	**50%**
• Sì, sicuramente	36%
• No, non credo	14%

IL 30% VUOLE UN'ACQUA CON POCO SODIO

SEGUE DA PAG. 24

contenga poco sodio. Il 26% bada soprattutto al sapore e sceglie l'acqua in base alla sua gradevolezza al palato. Solo l'8% considera la ricchezza di sali minerali.
E quando non si beve acqua? I succhi di frutta naturali sono in cima alla lista delle preferenze (li sceglie il 58% del nostro campione). Il 29% opta invece per le acque aromatizzate, mentre il 13% si fa sedurre dal gusto dolce di bibite come cola e aranciata. Quanto alla corretta idratazione, non sempre ci si ricorda di bere: solo il 32% afferma infatti di assumere i classici otto bicchieri di acqua al giorno, mentre il 26% afferma di dimenticarsi di bere e il 42% ammette che "dipende dai giorni": insomma gli impegni e i ritmi della vita quotidiana fanno scordare un'abitudine tanto sana quanto essenziale.

UN AIUTO PER RESTARE IN FORMA

Ma l'acqua, oltre a farci stare bene, ci fa anche dimagrire? Ne è convinto il 36% del nostro campione, mentre il 50% ritiene che bere possa senz'altro contribuire al dimagrimento, ma a fare la differenza è soprattutto quello che si mangia. A trarre giovamento dal consumo regolare di acqua sono, nell'opinione di coloro che hanno risposto alle nostre domande, sopratutto i reni: la pensa così il 55% dei nostri lettori. Per il 25% invece a beneficiare di una corretta idratazione è l'intestino, mentre per il 15% è la pelle e solo per il 5% è il fegato.

Pensi che bere faccia bene in particolare…

• Ai reni	55%
• All'intestino	25%
• Alla pelle	15%
• Al fegato	5%

Solo l'8% la vuole ricca di sali minerali

Sono meno del 10% coloro che scelgono un'acqua per la sua ricchezza di sali

Quando acquisti dell'acqua, badi soprattutto a…

• Che abbia un basso residuo fisso	36%
• Che sia con poco sodio	30%
• Soltanto al gusto	26%
• Che sia ricca di minerali	8%

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

centripura®

Buona come una centrifuga fresca, pronta in un attimo.

I centrifugati sono un modo sano e gustoso di mangiare frutta e verdura fresche e apportare alla propria dieta le vitamine, gli oligoelementi e i sali minerali indispensabili al nostro benessere. Peccato che prepararli non sia così facile! Occorre procurarsi la frutta e la verdura fresche e poi lavarle, tagliarle, ecc. e non sempre c'è il tempo (e la voglia) di farlo.

Fortunatamente oggi con **Centripura®** il problema è risolto, perché **Centripura® è un concentrato di estratti integrali di frutta e di verdura fresche pronto in un attimo, basta un bicchiere d'acqua**.

Gli estratti contenuti in ogni bustina di Centripura® conservano intatti le proprietà nutrizionali e il gusto della frutta e della verdura al naturale e, a contatto con l'acqua, si reidratano, offrendoti **la stessa fragranza e lo stesso sapore di una centrifuga fresca**. Puoi scegliere tra quattro squisite ricette quella che risponde meglio alla tua esigenza di benessere: **antiossidante, depurativa, drenante e tonificante**.

Centripura®, la scelta buona per stare bene, ogni giorno.

CENTRIPURA® ANTIOSSIDANTE
Con Pomodoro, Barbabietola, Melograno, Maqui, Selenio e Vitamina E.

CENTRIPURA® DEPURATIVA
Con Carciofo, Mela, Zucca, Spinacio e Vitamine A, C ed E.

CENTRIPURA® DRENANTE
Con Tè verde, Ananas, Sedano, Pera, Limone, Pesca e Vitamine A ed E.

CENTRIPURA® TONIFICANTE
Con Fragola, Banana, Barbabietola, Guaranà, Vitamina C e Vitamine del gruppo B.

€ 13,50 | Conf. da 6 bustine

In Erboristeria, Farmacia e Parafarmacia

BIOS LINE

biosline.com

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione

I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

GLI ABBINAMENTI GIUSTI PER PERDERE PESO

Per dimagrire non è necessario fare grandi sacrifici a tavola, basta combinare bene i cibi per creare pasti che non appesantiscano. Nel libro tutte le accoppiate snellenti, menu e ricette.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 marzo 2016

ELIMINA LA PANCIA E IL RISCHIO DI MALATTIE

Come eliminare il grasso viscerale, quello più profondo, per ritrovare la linea ed evitare il rischio di malattie. I cibi da preferire, i rimedi verdi, i trattamenti naturali e gli esercizi fisici.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 marzo 2016

LA LONGEVITÀ ALLA PORTATA DI TUTTI

Il nostro organismo può arrivare in salute fino a 100 anni e oltre. Ecco le scoperte più recenti sui metodi per vivere a lungo e in salute: i cibi antiage e tutti i segreti per mantenere giovani il corpo e il cervello.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 marzo 2016

COME COLTIVARE ERBE, ORTAGGI E FRUTTI

Un manuale pratico per coltivare anche in piccoli spazi erbe aromatiche, verdure e frutti utili per la cucina e per la salute. Un modo rilassante per avere ingredienti naturali e sani a portata di mano.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 marzo 2016

RICARICA I NEURONI CON GLI ALIMENTI GIUSTI

Il cervello è la parte del corpo che consuma la maggior parte di energia. Ecco i cibi più adatti per "nutrire" i neuroni, potenziare la memoria, l'attenzione e la concentrazione.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 aprile 2016

COSA SI NASCONDE DIETRO L'ESIGENZA DI TENERE PULITO?

Il bisogno di pulizia e ordine è un'esigenza innata e si manifesta fin dall'antichità con veri e propri riti. Scopri perché oggi può diventare un'ossessione e come liberartene riattivando le tue risorse interiori.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 aprile 2016

LE PROPRIETÀ DI BICARBONATO E LIMONE

Bicarbonato e limone hanno tantissime proprietà utili per la salute e la bellezza. Sono efficaci anche per la cura della casa. In questo libro i consigli pratici per sfruttarli al meglio.
In edicola da solo dal 12 aprile 2016

DAL MARE I SUPERCIBI CHE CI CURANO

Le terapie e i tipi di rimedi che danno benessere riportando equilibrio nel corpo e nella mente senza usare farmaci. Tutto quello che devi sapere per curarti in modo naturale.
In edicola da solo dal 12 aprile 2016

NOVITÀ: L'ABBINATA VINCENTE

In edicola insieme dal 5 aprile

RIZA

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961 o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Le acque detox per restare in salute

Ci sono quelle per avere energia, combattere i chili di troppo, digerire meglio, aiutare il colon, vincere lo stress...

COMBINAZIONI VINCENTI

10 ricette su misura per

Antietà

Contro l'azione invecchiante dei radicali liberi ti servono gli antiossidanti di fragole, basilico e del succo di goji.

A PAGINA 32

Anticellulite

Combatti la pelle a buccia d'arancia con cetriolo, lime e menta. L'ingrediente in più? Il macerato di frassino.

A PAGINA 38

Energizzante

Stanco e senza forze? Metti in infusione mango, papaya e pera. Se serve una super-ricarica unisci l'erba d'orzo.

A PAGINA 40

Bruciagrassi

Addio a cuscinetti e chili di troppo con un'acqua che sfrutta le virtù di pompelmo, rosmarino e della polvere d'alghe.

A PAGINA 34

Digestiva

Aiuta il lavoro dello stomaco con una bevanda che associa ananas, zenzero, salvia e semi di cardamomo.

A PAGINA 36

le acque estive

In estate è importante bere più del solito. Il fabbisogno idrico del corpo aumenta ed è necessario ricaricarsi di sali minerali che vengono dispersi con il sudore, dovuto alle temperature più alte. Fortunatamente la stagione più calda dell'anno è anche quella che ci fornisce i frutti giusti per recuperare il corretto equilibrio idrosalino. Anguria, melone, pesche, sono ricchi d'acqua e preziosi oligoelementi, perfetti anche per dare le vitamine più giuste alla pelle più esposta ai raggi del sole.

A pag. 52

star bene e dimagrire

Rimineralizzante

Ravanelli, prezzemolo e un pizzico di sale grigio di Bretagna trasformano l'acqua in un drink dopo-sport.

A PAGINA 42

Antigonfiori

Contro meteorismo e pancia gonfia metti in infusione sedano, finocchio e semi. L'aiuto in più è la maggiorana.

A PAGINA 44

Riattivante

Idratante e ricca di fibre, l'acqua anti-stipsi gode delle virtù di kiwi e more, per ridare all'intestino la sua regolarità.

A PAGINA 46

Antinfiammatoria

Tieni a bada dolori e infiammazioni bevendo un'acqua in cui sono presenti mirtilli e arancia.

A PAGINA 48

Antistress

Per un cervello attivo conta su melograno e barbabietola. E per una versione potenziata anche sull'uva nera.

A PAGINA 50

le acque già pronte

Le acque vegetali si possono fare in casa, come ti spiegheremo nelle pagine che seguiranno, ma alcune si trovano in commercio già pronte. È una moda che è già scoppiata in America e che non tarderà a diffondersi anche da noi. Se è nota l'acqua di cocco, che si può trovare facilmente anche nei nostri supermercati, più insolite e curiose sono invece le acque detox ottenute dal cactus, dall'aloe oppure dal carciofo, perfette per depurarsi bevendo.

A pag. 56

Fragola e basilico per ringiovanire l'organismo

Quest'acqua vegetale spazza via i radicali liberi che invecchiano le cellule. Aggiungi il succo di goji per un'azione ancora più potente

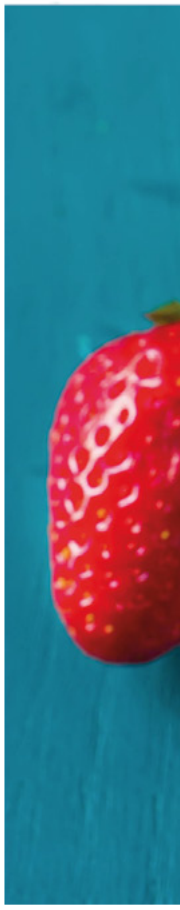
Il nostro corpo possiede naturalmente le risorse antiossidanti necessarie a rallentare gli effetti dell'invecchiamento cellulare, di cui i radicali liberi sono i principali responsabili, ma è pur vero che non sono sempre sufficienti a contrastare l'azione dannosa di queste molecole. Per questo è importante non rimanere mai a corto di antiossidanti. Il termine è uno solo, ma in realtà rientrano nella categoria nutrienti diversi: vitamine A, B3, C ed E, carotenoidi, polifenoli e alcuni enzimi. Scegliere gli alimenti che sono ricchi di queste sostanze porta benefici prima di tutto ai tessuti e alla pelle, che diventano più tonici ed elastici. Ma quando l'azione "invecchiante" dei radicali viene efficacemente contrastata, è in realtà tutto l'organismo a ringiovanire e il sistema immunitario a rinforzarsi.

ELISIR DI GIOVINEZZA

Un'acqua aromatizzata con gli ingredienti giusti può diventare il modo più gustoso e semplice di avere sempre a portata di mano (letteralmente) un vero elisir di giovinezza. Scegli fragole e basilico: i frutti di bosco rossi sono talmente ricchi di sostanze antiossidanti da essere stati inseriti nella speciale classifica Orac (Oxygen Radical Absorbance Capacity) dei super cibi che "mantengono giovani", stilata dall'Usda (il dipartimento dell'agricoltura statunitense). Cento grammi di fragole contengono infatti 54 mg di vitamina C, circa il doppio di un'arancia, che corrispondono al 60% del fabbisogno giornaliero di questa sostanza. Il basilico non è da meno: 100 g di erba contengono 658 mg di vitamina A, ma anche alte dosi di vitamine B, C, E e K.

Ti serve se...

Quest'acqua è ideale nel caso in cui:
- **la tua pelle è atona**, spenta, poco elastica e segnata da piccole rughe;
- **hai un sistema immunitario debole** e sei spesso colpito da infiammazioni;
- **conduci una vita poco salutare**, ad esempio fumi, bevi molti alcolici o sei in sovrappeso;
- **hai superato i 50 anni d'età:** la produzione di radicali liberi aumenta;
- **passi molto tempo al sole:** gli antiossidanti ti difendono dall'azione "invecchiante" dei raggi solari.



L'ingrediente in più

Il succo di goji, il "frutto della longevità"

Il trucco per rendere la tua acqua detox un vero e proprio integratore antietà è l'aggiunta di un ingrediente speciale: il succo concentrato di goji. Queste bacche rosse originarie delle valli himalayane sono uno degli alimenti naturali più ricchi di antiossidanti: non a caso sono soprannominate "frutti della longevità". Contengono importanti quantità di betacarotene e poi ferro, vitamine C e del gruppo B. Dopo aver messo a bagno la frutta e trascorso il tempo d'infusione, aggiungi all'acqua anche 20 ml di succo concentrato di bacche di goji puro al 100% (lo trovi nei negozi specializzati), mescola e bevi.

Origini himalayane

Queste piccole bacche sono il frutto spontaneo di un arbusto che cresce nel Tibet

L'abbinamento a tavola

Insieme a insalata di cereali con salmone e avocado

Se vuoi bere la tua acqua antiossidante a tavola, puoi abbinarla ad un piatto già ricco di preziose sostanze anti-radicali liberi rinforzandone così gli effetti benefici e ringiovanenti. Prova un'insalata fredda di cereali integrali, avocado e salmone grigliato, tutti alimenti dal potente effetto antietà.

La ricetta

Cuoci secondo i tempi indicati sulle confezioni 25 g di riso integrale, 25 g di farro e 25 g di orzo. Scola e lascia raffreddare. A parte taglia a fettine sottili 50 g di salmone fresco (ma se non ti piace il pesce crudo, puoi usare quello affumicato) e mezzo avocado. Mescola il tutto e condisci con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo. Togli dal frigo poco prima di servire in tavola.

Combatti i cuscinetti con agrumi e rosmarino

Attacchi le cellule adipose e con la polvere d'alga attivi il metabolismo

Bruciare i grassi bevendo si può. L'acqua aiuta a mantenere attivo l'intero metabolismo e arricchirla con alcuni frutti dalle spiccate proprietà bruciagrassi fa il resto. Agrumi e rosmarino, i due ingredienti dell'acqua vegetale bruciagrassi che ti proponiamo in queste pagine, sono tra questi. Gli agrumi, arancia, limone ma soprattutto il pompelmo, contengono naringenina, un flavonoide che migliora la gestione dei carboidrati da parte dell'organismo. Il pompelmo in particolare riesce inoltre a tenere sotto controllo i picchi di insulina tipici del dopo pasto, che causano l'accumulo di peso. L'organo su cui agisce è soprattutto il fegato, fondamentale per gestire correttamente il metabolismo dei grassi.
Quando prepari gli agrumi (bio e non trattati) da lasciare in infusione nella tua acqua vegetale, non togliere la scorza: è la parte più ricca di olio essenziale, che ha proprietà dimagranti in quanto stimola il microcircolo e favorisce la combustione dei grassi. A completare l'azione degli agrumi interviene il rosmarino che ha effetto tonico, depurativo e digestivo: elimina la stanchezza postprandiale e impedisce che i cibi mal digeriti si trasformino in grasso. Entrambi inoltre riducono l'appetito e favoriscono la sazietà.

Ti serve se...

Quest'acqua ti è utile quando:
- **il tuo metabolismo è rallentato** e ti senti sempre stanco, debole e appesantito;
- **hai cuscinetti** concentrati soprattutto su addome, fianchi e cosce;
- **consumi molti dolci, pasta e pane**;
- **fatichi a sentirti sazio** e hai spesso fame nel corso della giornata;
- **dopo un pasto la tua digestione è lenta**, fatichi a riprendere le normali attività e la sonnolenza postprandiale è una costante.

L'ingrediente in più

Le alghe stimolano la funzionalità della tiroide

Se vuoi dare uno sprint ancora più deciso al tuo metabolismo, puoi arricchire la tua acqua con delle alghe. Sono reperibili anche nei negozi di cibo naturale. Le puoi trovare in polvere, pronte all'uso. Essendo ricchissime di iodio, minerali e vitamine, favoriscono l'attività della tiroide e quella depurativa del fegato e stimolano la lipolisi, cioè la combustione dei grassi a scopo energetico. Tra le più diffuse ci sono l'alga kombu, che riduce il senso di fame; la kelp, particolarmente indicata per stimolare il metabolismo; la hiziki, che sostiene l'attività intestinale, e la wakame, dall'effetto più spiccatamente bruciagrassi. Puoi scegliere quella più in sintonia con le tue esigenze: ne basta un pizzico nell'acqua.

L'alternativa è il succo di açai

Un'alternativa dal gusto più dolce è l'açai. Si tratta di bacche che arrivano dalla foresta amazzonica e che sono ricchissime di antocianine, ferro, fosforo, potassio, proteine e vitamine antiossidanti. Un mix di nutrienti che rende questi frutti un vero e proprio integratore in grado di accelerare il metabolismo, favorire lo sviluppo della massa magra e aumentare il senso di sazietà. Acquista il succo concentrato puro (lo trovi nei negozi specializzati): diluiscine circa 30 ml nel liquido dopo aver lasciato in infusione gli altri ingredienti, mescola e bevi.

L'abbinamento a tavola

Con carni bianche o frutti di mare

Alcuni alimenti aiutano l'organismo a bruciare i grassi. Senz'altro vi sono le proteine, cibo d'elezione per i muscoli che consumano le riserve adipose. Sì in particolare al pesce di mare o a vongole e cozze, ricchi di iodio che stimola la tiroide, ma anche alle carni bianche, come il pollo o il tacchino. Non dovrebbero mancare i cibi ricchi di selenio, che stimola il metabolismo, come le patate, il riso, l'orzo e i frutti di mare. Il piatto perfetto? Un filetto di tacchino con riso e anacardi, anch'essi ricchi di selenio, oltre che di vitamine del gruppo B, che stimolano la trasformazione del cibo in energia.

Ananas, salvia e zenzero: così aiuti lo stomaco

Con questi ingredienti favorisci il lavoro degli enzimi gastrici e con i **semi di cardamomo** contrasti la pesantezza del dopo pranzo

Ti serve se...

- **Dopo i pasti la digestione è rallentata e faticosa**, hai la sensazione di avere un peso sullo stomaco;
- **soffri di flatulenza e gonfiore addominale;**
- **hai sottoposto a duro lavoro il fegato** con pasti troppo ricchi di grassi e zuccheri e alcolici;
- **l'intestino non è regolare** e accusi frequentemente stipsi;
- **avverti spesso nausea o bruciori** di stomaco.

L'ingrediente in più

I semi di cardamomo evitano le fermentazioni

Il cardamomo è una spezia dal sapore leggermente piccante che si ricava da una pianta tropicale della stessa famiglia dello zenzero. I suoi semi sono particolarmente indicati per eliminare gonfiori, meteorismo e fermentazioni intestinali. Li trovi in erboristeria e nei negozi specializzati ma, se puoi, acquista il frutto intero: i chicchi sono infatti naturalmente contenuti in una capsula, un baccello verde o marrone, che conserva inalterati aroma e proprietà. Per arricchire di virtù la tua acqua vegetale bastano 3-4 semi: schiacciali leggermente prima di metterli in infusione.

Cardamomo

Argilla

L'alternativa

Un poco d'argilla per l'intestino

Gran parte della digestione avviene in realtà nell'intestino. Per questo può essere utile ricorrere all'argilla, dal potere astringente e assorbente (particolarmente indicata, dunque, in caso di diarrea o evacuazioni frequenti).

Fai così: *mentre lasci in infusione al fresco la tua acqua vegetale con ananas, salvia e zenzero, a parte prepara un bicchiere di acqua naturale e versaci mezzo cucchiaino da caffè di argilla ventilata in polvere per uso interno. Mescola, copri con una garza e lascia riposare per tutta la notte fuori dal frigo. Al mattino aggiungi l'acqua all'argilla alla tua bevanda vegetale digestiva, mescola e inizia a bere. Attenzione, però: devi versare solo il liquido e buttare via la polvere argillosa che si sarà depositata sul fondo.*

Pesantezza, reflusso, gonfiore: tutti, almeno una volta, abbiamo provato gli spiacevoli sintomi di una digestione rallentata e difficoltosa. I motivi per cui l'apparato gastrointestinale smette di funzionare alla perfezione possono essere diversi: un'infezione batterica o l'azione di alcuni farmaci, ma soprattutto stress, eccesso di grassi e porzioni troppo abbondanti, per non dire della pessima abitudine di consumare i pasti in fretta, senza masticare bene.

RITROVA L'EQUILIBRIO

Qualunque sia la causa, il risultato è che il processo digestivo rallenta e compaiono gonfiore, meteorismo, pesantezza, bruciori di stomaco, reflusso, irregolarità intestinale… Ananas, salvia e zenzero, gli ingredienti che ti proponiamo di usare in quest'acqua vegetale, sono i rimedi ideali per riequilibrare stomaco e intestino. Metti in infusione alcune foglie di menta, che ha effetto digestivo e antinfiammatorio, e due o tre fette sbucciate di ananas. Grazie alla bromelina che contiene, quest'ultimo favorisce la corretta funzionalità dell'apparato gastrointestinale e semplifica la digestione delle proteine. Aggiungi infine alcune fettine di radice fresca di zenzero, che accelera i processi digestivi, ristabilisce la corretta acidità nello stomaco, elimina il senso di nausea e i bruciori, stimolando la produzione di succhi gastrici.

L'abbinamento a tavola

Con sogliola e patate

Chi ha difficoltà digestive deve semplificare il lavoro dello stomaco e dell'intestino, evitando abbinamenti fra proteine di origine diversa (carne e latticini, ad esempio). Pesci come sogliola o nasello sono facilmente digeribili, così come le carni con poco grasso. Vanno bene le patate che hanno un'azione antinfiammatoria sul tratto digestivo. Anche le zucchine, cotte al vapore e in modo semplice, sono rinfrescanti e aiutano a contrastare gonfiori e fermentazioni.

Cetriolo, lime e menta per la cute a materasso

È la bevanda che depura il sistema linfatico e riattiva il circolo: in questo modo ti liberi dai liquidi che sono infiltrati nei tessuti

La cellulite è un problema che non ha nulla a che vedere con la taglia che si porta. Ne soffrono donne sia magre che in sovrappeso, e infatti l'inestetismo può essere causato da cattiva circolazione, sbalzi ormonali, stile di vita poco sano… In ogni caso il meccanismo di drenaggio dell'organismo smette di funzionare a dovere e dunque si verifica un accumulo di scorie liquide nel tessuto connettivo. Sono proprio questi "blocchi" di scorie a generare la cosiddetta pelle a buccia d'arancia. Accanto alle tante strategie per riattivare il microcircolo e depurare il sistema linfatico, bere più acqua è un primo passo semplice e utile: così favorisci la depurazione degli accumuli sottocutanei.

Se poi al bicchiere "liscio" si aggiungono ingredienti dal comprovato potere drenante, allora l'effetto snellente è assicurato. In quest'acqua vegetale dall'effetto anticellulite ti proponiamo infatti di mettere in infusione cetriolo, lime e menta. Il primo ortaggio è ricchissimo di acqua (ce ne sono 96,5 g ogni 100!) e di potassio, il minerale anti-ritenzione idrica per eccellenza, che facilita l'eliminazione dei liquidi di scarto. Altrettanto ricco di potassio è il lime, agrume della stessa famiglia del limone che contiene inoltre buone quantità di vitamina C, acido dall'azione depurativa che rinforza i capillari, fluidifica il sangue e previene i ristagni. La menta, infine, è tonica e purificante.

Ti serve se…

Quest'acqua ti è utile se passi la maggior parte della giornata in piedi oppure seduta (in entrambi i casi la circolazione ne risente) e se riconosci come familiari alcuni di questi segnali:

- **la tua pelle** appare "bucherellata" e segnata da piccoli cuscinetti quando la pizzichi;
- **le gambe** e **le caviglie** sono gonfie;
- **i capillari sulle gambe** sono molto evidenti;
- **i tessuti tendono a cedere**;
- **la cute appare atona** e spenta.

L'ingrediente in più

Il macerato di frassino

Se necessiti di un trattamento più forte, magari perché hai trascurato a lungo la cellulite e sei in una situazione di sovrappeso, puoi aggiungere alla tua acqua vegetale il macerato glicerico di frassino (Fraxinus excelsior; corteccia giovane). Questo rimedio ha azione depurativa, diuretica e contrasta la ritenzione idrica. Agendo anche sul fegato, aiuta l'organismo a liberarsi da liquidi e tossine accumulate. Quando l'infusione della tua detox water è terminata, diluisci nel bicchiere 50 gocce di macerato di frassino alla 1 DH e bevi, un quarto d'ora prima di uno dei pasti principali. Puoi continuare ad assumere il macerato di frassino anche per un mese, sempre diluito in acqua, una volta al giorno.

Tieni anche la buccia!

Quando prepari i cetrioli da lasciare in infusione, sceglili bio, così da poterli usare con la buccia. La parte più esterna dell'ortaggio è infatti ricca di vitamina K, una sostanza che favorisce una buona circolazione del sangue e in più, grazie alle fibre, facilita la depurazione: ovviamente mangia il cetriolo una volta bevuta l'acqua.

L'abbinamento a tavola

Servila in compagnia di cereali, radicchio e rucola

Puoi gustare la tua acqua anticellulite abbinandola a piatti ricchi di fibre e verdure, preferendo quelli con il maggior contenuto di acqua e di potassio. Puoi preparare un'insalata sostanziosa che contenga alcuni tra gli alimenti in assoluto più utili contro la cellulite: radicchio e mela (soprattutto la buccia), legumi e cereali integrali. Fai cuocere in padella con un filo d'olio extravergine di oliva mezzo radicchio rosso tagliato e una mela a cubetti non sbucciata. A parte fai cuocere 60 g di cereali integrali a piacere, secondo il tempo indicato sulla confezione. Quando sono pronti, scolali e mischiali al radicchio e alla mela ammorbiditi e a 30 g di legumi già cotti (prepara un mix a piacere scegliendo tra lenticchie, fagioli e ceci), aggiungi la rucola a crudo. Condisci con un filo di olio, sale e pepe. Puoi mangiarla calda o fredda.

Mango, papaya, pera e... ritrovi subito le forze

Usando questi frutti zuccherini e un pizzico d'erba d'orzo vinci la stanchezza fisica e mentale

Capita, nel corso della giornata, di aver bisogno di una carica di vitalità. Ci sentiamo spossati, la concentrazione cala e qualunque attività quotidiana, anche la più semplice, sembra richiedere uno sforzo che ci pare sovraumano. L'organismo ha le batterie scariche e necessita di un'iniezione di nutrienti ricostituenti, soprattutto vitamine, zuccheri e sali minerali. Anche se di solito pensiamo che si debba porre rimedio a questo vuoto di forze con del cibo, non va sottovalutata l'importanza dell'acqua. Alcuni studi, condotti su atleti, hanno dimostrato come una corretta idratazione possa garantire una miglior resistenza allo sforzo e una maggior potenza. L'acqua può arricchirsi di energia anche grazie a frutti come mango, papaya e pera.

Un vero ricostituente
Quest'acqua dal sapore dolce ti regala vitalità e voglia di fare

HANNO IL COLORE DEL SOLE

Il colore della polpa di mango e papaya suggerisce la carica di dinamismo che regalano: gialla e arancione, come il sole. Il primo ha effetto ricostituente perché è ricchissimo di vitamine A e C, ma anche di oligoelementi anti-stanchezza come potassio e magnesio. La papaya è remineralizzante, inoltre contiene dosi record di vitamine A e C. In quest'ultimo caso ce ne sono 60 mg ogni 100 g, cioè quasi il 67% della dose giornaliera raccomandata. Il terzo ingrediente è la pera, dolce grazie al fruttosio, ma ricca di fibre che fanno durare a lungo questa energia. Per la tua acqua vegetale scegli una varietà di pere dalla polpa compatta (ad esempio Martin Sec, Kaiser o Madernassa), bio e non trattata, così da poterla usare non sbucciata.

Aggiungila per ultima in polvere

L'erba d'orzo si trova sotto forma di polvere nei negozi bio specializzati o in erboristeria. Frequentemente è di origine italiana. Versane un cucchiaino in un bicchiere di acqua tiepida e mescola finché non si scioglie. Aspetta che il liquido si raffreddi (puoi tenerlo in frigo per accelerare i tempi) e poi aggiungi il tutto alla tua acqua vegetale. Fallo come ultimo tocco, al termine delle ore di infusione. Miscela e bevi entro pochi giorni.

L'ingrediente in più

L'erba d'orzo è la tua fonte extra di sprint

Nei periodi di particolare stanchezza, accentuata da un carico di lavoro più grande o da particolari condizioni ambientali e fisiche (sindrome premestruale, convalescenza, cambio di stagione…), puoi arricchire la tua acqua vegetale energizzante con l'erba d'orzo, ovvero il germoglio giovane (circa 6 mesi) dell'omonima pianta. Per via del mix di nutrienti che contiene, il vegetale è considerato un super alimento. Prima di tutto è ricco di clorofilla, che è una fonte di magnesio, cioè del minerale anti-stanchezza per eccellenza: interagisce con i processi legati alla formazione di energia che avvengono nel nostro organismo e allevia le tensioni.
Vi si trovano poi buone dosi di vitamine A, B, E e K, acidi grassi essenziali e oligoelementi come calcio, cromo, rame, potassio, selenio e zinco.

Ti serve se…

Puoi trarre beneficio dall'acqua vegetale energizzante se, durante la giornata, vivi una o più di queste situazioni:

- **fatichi a mantenere la concentrazione**;
- **avverti un forte senso di spossatezza** fisica e mentale;
- **sei in convalescenza dopo una malattia**;
- **hai spesso fame fuori pasto**, soprattutto di cibi zuccherini e grassi, anche se hai mangiato a sufficienza a pranzo;
- **la sera ti senti molto stanco** pur senza aver svolto compiti impegnativi;
- **sul lavoro sei sottoposto a stress** prolungato;
- **gli sbalzi di temperatura** e il caldo ti debilitano.

L'abbinamento a tavola

Mangia una manciata di semi oleosi

I semi oleosi sono l'abbinamento alimentare perfetto con l'acqua vegetale energizzante: puoi mangiarli durante i pasti o gli spuntini. Come i frutti che aromatizzano la bevanda, infatti, anche questi piccoli concentrati di natura sono uno scrigno di micronutrienti energizzanti e antistress. I più indicati, oltre a mandorle, noci e nocciole, sono i semi di sesamo, fonte di calcio, selenio e zinco; i semi di zucca, ricchi di minerali (soprattutto magnesio); i semi di lino, mix di vitamine antiossidanti e oligoelementi; i semi di girasole, le cui vitamine e acidi grassi essenziali risollevano l'umore e alleviano gli effetti dello stress. Una manciatina di semi oleosi abbinata a un frutto rappresenta lo spuntino ideale da fare a metà mattina o a metà pomeriggio. Ma ci sono tanti altri modi di usare questi preziosi concentrati di virtù in cucina. Puoi ad esempio sceglierli come ingredienti in alcune salse o condimenti di riso e pasta oppure puoi aggiungerli a piacere alle insalate, alle macedonie, alle zuppe, alle torte salate, al pane e persino ai dolci.

Ricaricati di sali con ravanelli e prezzemolo

È il drink perfetto per quando fai sport. E il sale grigio lo rende un vero integratore

Una delle più importanti funzioni che l'acqua svolge per il nostro corpo è quella di rifornirlo di sali minerali. È una necessità che il nostro organismo presenta continuamente, ma in particolare dopo aver fatto sport e quando sudiamo di più. Anche in periodi di stanchezza, quando si avverte un calo di forze, i sali minerali possono aiutare. Se vuoi preparare un'acqua dalle proprietà rimineralizzanti ti consigliamo di utilizzare rapanelli e prezzemolo.

DUE AUTENTICHE MINIERE

I rapanelli contengono una buona quantità di sali, a partire dal ferro, che dà energia. Apportano magnesio e potassio, una coppia indispensabile per il buon funzionamento dei muscoli, e zinco, che serve per mantenere efficiente il sistema immunitario, che si indebolisce se ci sentiamo stanchi. Non manca poi il rame, un oligoelemento di cui abbiamo bisogno in piccole quantità ma che è importante per contrastare l'affaticamento. Altrettanto ricco di sali è il prezzemolo (schiaccialo un po' prima di metterlo nell'acqua), che apporta anche lui magnesio, potassio e in più selenio e manganese, che rinforzano l'organismo. Quest'acqua è utile anche per rimineralizzare le ossa.

Ti serve se...

Quest'acqua ti è utile soprattutto:

- **dopo aver fatto sport**, essere andato in palestra o aver camminato all'aria aperta;
- **quando le temperature** cominciano ad aumentare e il clima si fa caldo;
- **se ti senti debole** e avverti poca forza muscolare o mentale;
- **se sudi molto** durante la giornata;
- **se soffri di osteoporosi**.

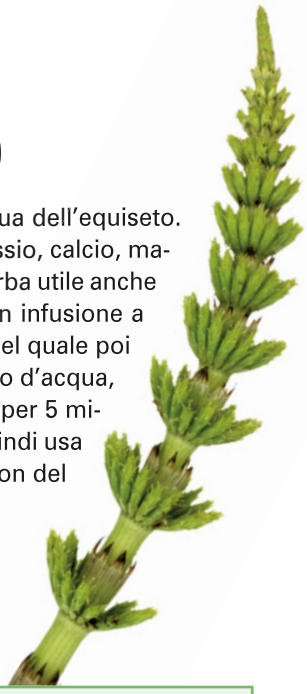
L'ingrediente in più

È il sale della Bretagna

Per trasformare questa bevanda in un vero integratore per il dopo-sport puoi aggiungere all'acqua un pizzico di sale. Molto particolare è il sale grigio di Bretagna che arricchirà la tua bevanda non solo di sodio, ma di minerali che sono trasferiti ai cristalli dalla presenza, nella zona di produzione a nord della Francia, di una particolare argilla che si deposita sui fondali delle saline e arricchisce questo prodotto. Altrettanto indicati sono il sale rosa dell'Himalaya o il sale nero di Cipro. Ne basterà davvero un pizzico, appena la punta di un cucchiaino.

In caso di osteoporosi

Utilizza l'infuso di equiseto



Per un'azione ancora più efficace, aggiungi all'acqua dell'equiseto. Contiene buone quantità di silice, ma anche potassio, calcio, magnesio e tracce di zinco e manganese. Si tratta di un'erba utile anche in caso di osteoporosi. Puoi lasciarne un cucchiaio in infusione a freddo nella tua acqua, oppure preparare un infuso nel quale poi mettere ravanelli e prezzemolo. Porta a bollore un litro d'acqua, quindi aggiungi un cucchiaio di equiseto e fai bollire per 5 minuti; poi spegni e lascia riposare per 10-15 minuti, quindi usa il liquido per la tua acqua vegetale. Puoi dolcificare con del succo d'acero, anch'esso ricco di minerali.

L'abbinamento a tavola

Affiancala a ceci e grani di miglio

Per recuperare i sali anche a tavola una fonte preziosa sono i legumi e i ceci in particolare, ricchi di calcio, ferro, magnesio e potassio. Tra i cereali, da rivalutare è senz'altro il miglio, ottima fonte di silicio, un minerale che il nostro organismo metabolizza come il calcio e che quindi serve per rinforzare le ossa e per dare una nuova forza alle unghie e ai capelli, parti del corpo che risultano particolarmente sensibili alla carenza di minerali. Puoi utilizzare miglio e ceci insieme per preparare delle polpette vegetariane. Fai lessare miglio e ceci, impastali con un uovo e un cucchiaino di senape, aggiungi le spezie che ti sono gradite e falle cuocere da entrambi i lati.

Sedano, finocchi e semi alleati della pancia piatta

Il mix di vegetali e l'aggiunta di maggiorana fanno di questa bevanda il rimedio giusto contro meteorismo e fermentazioni

Quello che viene definito come meteorismo, ovvero la presenza eccessiva di aria nella pancia con conseguente sensazione di dilatazione e gonfiore, può dipendere da diversi meccanismi tra cui soprattutto la disbiosi, ovvero a un'alterazione della flora batterica intestinale. L'acqua è uno strumento prezioso per aiutare l'intestino a trovare il proprio equilibrio e soprattutto regolarizzare la velocità di transito del cibo attraverso il tubo digerente, condizione indispensabile per evitare che i residui di pranzo e cena restino troppo a lungo a disposizione dei batteri che, attaccandoli e cibandosene, determinano la produzione di gas che gonfiano la pancia, come idrogeno, metano e anidride carbonica. Bere sì, ma meglio lontano dai pasti e grazie ad acque che si arricchiscono di vegetali dalle proprietà carminative, ovvero in grado di contrastare proprio il meteorismo. Tra questi vi sono senz'altro il sedano e il finocchio, oltre ad alcuni semi come quelli di cumino o l'anice stellato che conferiscono all'acqua anche un piacevole sentore di anice.

PREZIOSI OLI ESSENZIALI

Gli oli essenziali contenuti in vegetali come finocchi e sedano sono d'aiuto al processo digestivo: se hai un estrattore o una centrifuga puoi anche aggiungere un poco del loro succo all'acqua, cosa che la renderà ancora più attiva (e saporita). Ma sono soprattutto i semi che contrastano le fermentazioni: schiacciali in un mortaio e lasciali in infusione insieme alla frutta. L'acqua si trasformerà così in un infuso a freddo da bere con moderazione anche al termine del pasto.

Ti serve se...

Quest'acqua ti aiuta in modo particolare se riconosci come frequenti alcuni dei seguenti sintomi:

- **soffri di gonfiore addominale**;
- **la cintura ti stringe** a fine pranzo, anche se non hai mangiato molto;
- **fatichi a digerire** in particolare pane e pasta;
- **soffri di eruttazioni** e flatulenza.
- **accusi pesantezza** dopo i pasti.

L'ingrediente in più

Qualche fogliolina di maggiorana se l'addome "borbotta"

Maggiorana

La maggiorana è un'erba spesso utilizzata in cucina, che si rivela preziosa se soffri di gonfiori e se il tuo intestino si fa sentire spesso con rumori o borbottii. Questa pianta aromatica, che appartiene alla stessa famiglia dell'origano, ha proprietà antispasmodiche e rilassanti, che contrastano l'eccessiva contrazione della muscolatura dell'intestino in particolar modo quando sei sotto stress. Contiene un olio essenziale che si è dimostrato utile in caso di meteorismo e flatulenza e ha inoltre proprietà antibatteriche, utili per disinfettare l'alvo intestinale. Ha inoltre proprietà digestive e toniche. Puoi aggiungere un poco di erba secca alla tua acqua, lasciandola in infusione per lo stesso tempo della frutta che utilizzi.

Melissa

L'alternativa è la melissa

La melissa ha un sapore fresco con sentori di limone. Puoi utilizzarla nell'acqua per contrastare il gonfiore, soprattutto quello che si accentua in situazioni di stress. Nervosismo e irritabilità possono influenzare negativamente il benessere intestinale, ostacolare la digestione e favorire la formazione di gas a livello addominale. Puoi allora lasciare in infusione una bustina di foglie essiccate di melissa, per arricchire la tua acqua di proprietà calmanti e carminative. Puoi utilizzare, allo stesso scopo, anche la menta.

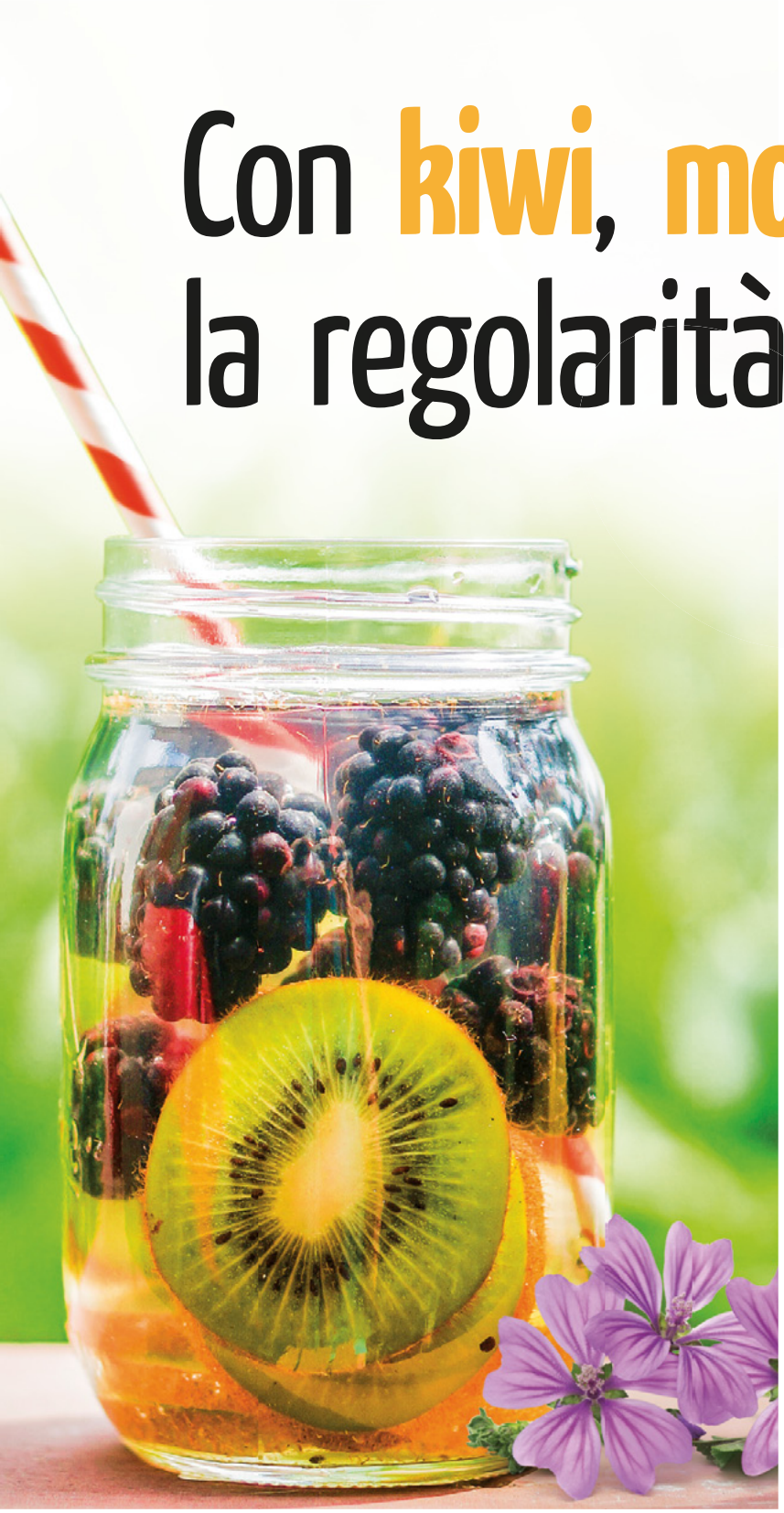
L'abbinamento a tavola

Con quinoa, carote e zucchine

Per contrastare meteorismo e gonfiori addominali è bene prediligere alimenti che siano facilmente digeribili e, tra i cereali, introdurre con una certa frequenza anche quelli senza glutine, come la quinoa. Associala a verdure ricche di fibre solubili, come le carote e le zucchine. Queste favoriscono la proliferazione della flora batterica buona, che è fondamentale per evitare la disbiosi e l'eccessiva produzione di gas nello stomaco.

RIATTIVANTE

Con kiwi, more e malva ri la regolarità intestinale



Una soluzione naturale contro la E con il succo di prugne è ancora

Kiwi e more non potrebbero essere frutti più diversi tra loro, ma hanno una virtù in comune: contengono moltissime fibre. Una caratteristica che li rende gli ingredienti ideali dell'acqua vegetale che riattiva l'intestino bloccato. Le fibre, infatti, favoriscono la motilità, prevengono il colon irritabile ed eliminano la stitichezza. Ne esistono di due tipi, solubili e insolubili, e sono entrambe utili.

FAI IL PIENO DI FIBRE

Il kiwi è ricco in particolare di fibra solubile (ce ne sono 2,2 g ogni 100 g di parte edibile): grazie a questa e agli zuccheri il frutto ha leggeri effetti lassativi. Nella polpa verde brillante si trovano anche ottime quantità di vitamina C

Ti serve se...

L'intestino è un organo molto sensibile e abitudinario: piccoli cambiamenti di ambiente, orario o stile di vita possono alterarne la funzionalità o bloccarlo del tutto. Puoi quindi usare l'acqua vegetale riattivante sia nel momento in cui soffri di stitichezza, sia a scopo preventivo, quando percepisci che l'apparato gastrointestinale è messo a dura prova. Ecco a quali segnali e situazioni "a rischio" occorre prestare attenzione:

trovi

stipsi. più efficace

(85 mg ogni 100 g) e di potassio (400 mg ogni 100 g). Ad essere ancora più ricche di fibre, però, sono le more. Questi piccoli frutti di bosco scuri contengono infatti sia le solubili che le insolubili, per un totale di 3,2 g di fibre ogni 100 g. I due frutti sono quindi consigliati sia a chi soffre di stitichezza, sia a chi intende prevenire il problema. Quando li usi per preparare la tua acqua vegetale, scegli le more intere e i kiwi maturi (senza buccia), affinché la polpa si sciolga nell'infusione. Aggiungi alla bevanda anche alcune foglie di malva: ricca di mucillagini, quest'erba ha la capacità di ammorbidire le feci e favorire l'evacuazione.

- **evacui meno di tre volte a settimana**;
- **le feci sono scarse**, dure e secche;
- **accusi dolori alla pancia** o al fianco ma senza lo stimolo ad andare in bagno;
- **l'addome è gonfio**;
- **segui una dieta** povera di fibre o squilibrata;
- **sei in partenza per un viaggio** o per qualche motivo hai cambiato ambiente e orari dei tuoi impegni quotidiani.

L'ingrediente in più

Il succo di prugne, utile perché ricco di sorbitolo

Il tocco in più per assicurarti un'acqua riattivante assolutamente efficace è il succo concentrato di prugne. Questi frutti sono uno dei rimedi più noti contro la stitichezza. Non solo sono ricchi di fibre, ma anche di sorbitolo, uno zucchero che rende più soffice la massa fecale e quindi ne favorisce il transito. Inoltre la sostanza è in grado di stimolare blandamente l'attività del colon. Il succo concentrato di prugne contiene circa 6 g di sorbitolo ogni 100 g.

Quando l'acqua vegetale è pronta, terminate le ore di infusione, puoi aggiungere circa 40 ml di succo di prugna e mescolare. Assicurati che il succo sia naturale e non contenga additivi o altri ingredienti. Se preferisci, puoi prepararlo direttamente a casa usando un estrattore.

L'alternativa: la polvere di lucuma

Se ami il dolce, in alternativa al succo di prugne, puoi usare la lucuma. Si tratta di un frutto originario del Sud America, usato come dolcificante. Oltre ad essere ricca di fibre, e dunque a svolgere la stessa azione riattivante delle prugne, la lucuma è fonte di vitamine B e minerali dall'effetto antinfiammatorio. La trovi in polvere: aggiungine mezzo cucchiaino alla tua acqua vegetale, a fine infusione, e mescola.

Lucuma

L'abbinamento a tavola

Non farti mancare le verdure (cotte)

L'alimentazione ideale anti-stipsi prevede molta acqua e tante fibre, che significa molta verdura (preferibilmente cotta), frutta, cereali integrali e legumi. Se bevi la tua acqua vegetale riattivante durante i pasti, tieni presente che stai già assumendo una certa quantità di fibre. Il piatto ideale, dunque, potrebbe essere una porzione di pesce o carne bianca abbinata a verdure al vapore o cotte in padella (le più fibrose sono zucchine, broccoli, spinaci, cavolfiori, fagiolini, carciofi…). In alternativa puoi preparare una crema di verdure da mangiare calda oppure fredda. Nel passato le fibre sono sminuzzate e quindi più digeribili e meno irritanti.

Mirtilli e arancia spengono dolore e bruciori

Lavi via le tossine che alimentano i focolai e unendo il mangostano aumenti le tue difese immunitarie

L'acqua spegne il fuoco, anche quello delle infiammazioni. Quando queste sono in corso, infatti, bere molto è estremamente utile per alleviare i sintomi dolorosi o comunque accelerare la guarigione. Il fatto è forse più scontato in caso di infezioni alle vie urinarie, come cistiti o prostatiti. In realtà mantenersi idratati è una buona strategia anche quando l'infiammazione colpisce altri distretti del corpo, ad esempio, le articolazioni. In questo e altri casi l'abbondanza di liquidi svolge una funzione depurativa su tutto l'organismo: aiuta "lavare via" le tossine che causano l'infiammazione e contrasta l'iperacidità dei tessuti.

I FRUTTI CHE DISINFETTANO

Se queste sono le proprietà della sola acqua, aggiungendo frutti che hanno naturalmente proprietà antibatteriche e antinfiammatorie ottieni una bevanda ancora più efficace. Ti consigliamo di mettere in infusione mirtilli e arancia (con la buccia, se è bio e non trattata). I primi, frutti di bosco di colore blu-nero, contengono un mix di antociani e flavonoidi antiossidanti che lavorano insieme ad acidi e vitamine dall'azione depurativa e disinfettante. Le arance invece deacidificano i tessuti e aiutano ad alleviare i sintomi delle infiammazioni: l'effetto è dovuto soprattutto ad acido citrico e antocianine, pigmenti che conferiscono il colore blu o rosso ai frutti. Mentre i mirtilli ne sono già molto ricchi, quindi, nel caso delle arance ne trovi di più in quelle dalla polpa vermiglia.

L'ingrediente in più

Il mangostano, efficace contro gli eczemi

Esiste un frutto che, per via del suo particolare fitocomplesso, ha notevoli capacità antinfiammatorie e antiossidanti: il mangostano. Originario del Sud-est asiatico, ha forma tondeggiante e una polpa divisa in spicchi bianchi e dolci. In Italia nei negozi specializzati e online si può acquistare il succo puro al 100%: è proprio questo l'ingrediente in più di quest'acqua vegetale. Oltre ad essere ricco di vitamine, minerali, catechine e polifenoli, il mangostano è una preziosissima fonte di xantoni, sostanze dall'elevato potere antinfiammatorio. Agisce soprattutto a livello gastrointestinale, ma è utile anche in caso di infiammazioni a carico della pelle, come gli eczemi. Quando l'acqua vegetale ha terminato l'infusione, aggiungi 30 ml di succo di mangostano puro al 100% (agita prima dell'uso) e mescola.

Ti serve se...

I sintomi di un'infiammazione variano a seconda della parte del corpo colpita. Quest'acqua vegetale può esserti utile se accusi uno o più di questi disagi:

- **arrossamento della pelle**, eczema o eruzioni (in caso di infiammazione cutanea);
- **gonfiore di una certa parte del corpo**, che risulta anche più calda al tatto;
- **dolore o scricchiolio durante i movimenti**, mobilità ridotta (ad esempio nel caso delle articolazioni);
- **bruciore e fastidio** (ad esempio durante la minzione, nel caso di un'infiammazione alle vie urinarie).

L'alternativa: cranberry per le vie urinarie

Delle virtù antinfiammatorie del mirtillo abbiamo già parlato, ma esiste una varietà che può esserti ancora più utile se i disturbi che vuoi tenere a bada riguardano le vie urinarie: il cranberry. Detto anche mirtillo rosso americano, il cranberry è antisettico, e contrasta la proliferazione batterica. Se accusi disturbi alle vie urinarie, quindi, puoi sostituire il succo di mangostano con il succo di cranberry puro al 100%: ne bastano 30 ml da aggiungere all'acqua vegetale.

l'abbinamento a tavola

Associala a riso e pesce ricco di Omega 3

La dieta influenza nel bene e nel male l'infiammazione. Può aggravarla, ad esempio, il consumo di carne, uova, latticini, carboidrati raffinati e cibi confezionati, cioè solitamente ricchi di additivi, zuccheri, sale, conservanti, grassi saturi. Al contrario sono cibi benefici quelli integrali, soprattutto il riso (che contiene tricine, sostanze antinfiammatorie), le fonti di Omega 3, frutta e verdura. Con qualche eccezione, in quest'ultimo caso: le Solanacee, cioè pomodori, melanzane, peperoni e patate, contengono solanina, un elemento che in eccesso può aggravare i processi infiammatori. Se vuoi bere anche a tavola la tua acqua vegetale, quindi, puoi abbinarla ad esempio a un riso venere con pesce ricco di Omega 3, grassi che placano i processi infiammatori.

Barbabietola e melograno, che fa bene al cervello

Potenzia concentrazione e memoria favorendo l'ossigenazione cerebrale anche grazie all'aggiunta di succo d'uva nera

Quando vengono lasciati in infusione, barbabietola e melograno trasferiscono all'acqua una carica di vitalità fiammeggiante che va tutta a beneficio delle funzioni cognitive. L'acqua vegetale che ti proponiamo contiene ingredienti che stimolano il sistema nervoso, favoriscono memoria e concentrazione e aumentano l'afflusso di sangue al cervello. A svolgere quest'ultima azione è la barbabietola, la cui polpa è uno scrigno di vitamine e minerali, soprattutto ferro, e di acido glutammico, che elimina la spossatezza mentale. La puoi usare cruda, cotta o utilizzare il succo.

Ti serve se...

Quest'acqua ti è utile soprattutto:
- **se devi lavorare molto** e se ti senti stanco anche mentalmente;
- **avverti un aumento di nervosismo** e irritabilità;
- **fatichi a concentrarti**.

SOSTANZE UTILI CONTRO L'ALZHEIMER

Metti nell'acqua vegetale antistress anche i chicchi di un melograno. Se non è stagione, va benissimo il succo concentrato puro al 100%: in questo caso aggiungine 50 ml a infusione terminata e mescola. Le virtù antiossidanti del frutto portano benefici al sistema nervoso, il cui invecchiamento è rallentato. Uno studio dell'Università di Loma Linda ha attribuito alle sostanze anti-radicali del melograno anche la capacità di rallentare il decorso della malattia di Alzheimer e di migliorarne le funzioni cognitive.

il rosso

L'ingrediente in più

Il succo d'uva nera per neuroni giovani

Il succo d'uva nera mantiene giovane il cervello. Il merito è (anche in questo caso) degli antiossidanti. I ricercatori dell'Università di Cincinnati (Stati Uniti) ne hanno testato gli effetti su alcuni pazienti affetti da problemi di memoria. Dopo aver bevuto succo di uva nera più volte a settimana, tutti i partecipanti, al termine dello studio (durato tre mesi), hanno mostrato un miglioramento delle funzioni cerebrali, anche di quelle che interessano il coordinamento motorio. A infusione terminata, aggiungi quindi 50 ml di succo d'uva nera puro al 100% e mescola.

Per una versione potenziata

Nell'acqua metti del tè Oolong

Se vuoi una versione ulteriormente potenziata di questa bevanda puoi lasciare a bagno nell'acqua del tè Oolong. Si tratta di una varietà molto diffusa in Oriente, soprattutto in Cina, e conosciuta anche con il nome di "drago nero". Molto ricco di polifenoli, quercetina e catechina, questo tè dal sapore fruttato, che contiene anche caffeina, migliora le prestazioni mentali, la concentrazione e la risposta cognitiva nelle situazioni di stress.

Tè Oolong

L'abbinamento a tavola

È perfetta con uova al forno e spinaci, entrambi neurostimolanti

Porti l'acqua vegetale neurostimolante a tavola? Abbinala a un piatto di uova al forno con spinaci! I vegetali a foglia verde contengono luteina, una sostanza che frena la degenerazione cognitiva, mentre le uova sono fonti di colina, che migliora la memoria. Lessa gli spinaci e poi passali in una padella con un filo di olio extravergine e scalogno. Quando si sono insaporiti, toglili dal fuoco e adagiali su un foglio di carta da forno creando dei piccoli "nidi". Al centro di ciascuno adagia un albume d'uovo (ma conserva il tuorlo) e metti in forno caldo a 200 °C per 4-5 minuti. Togli dal forno e posiziona il tuorlo al centro di ogni albume cotto. Cospargi di formaggio grattugiato e ripassa in forno per 2 minuti.

ACQUE ESTIVE

La scelte per l'arrivo del caldo

Ecco le acque perfette per la stagione che richiede una super-idratazione

Freschezza e leggerezza. Ecco le due caratteristiche fondamentali, ma non le uniche, delle acque vegetali più adatte per l'estate, che sfruttano le virtù dei frutti che sono disponibili proprio nella stagione più calda dell'anno. In estate il fabbisogno idrico, che è fortemente influenzato dalla temperatura esterna, è decisamente più alto. Si suda di più perché è questo il modo con cui l'organismo abbassa la sua temperatura interna. Se di norma bisognerebbe bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno, quando il clima si fa torrido questi dovrebbero salire a minimo 8-10. A volte è il corpo a segnalarci la necessità di bere: la bocca diventa secca, la testa gira o duole, ci si sente più deboli… Altre volte invece, soprattutto se siamo impegnati in altre attività o se non abbiamo una bottiglietta sempre a portata di mano, ce ne "dimentichiamo". Ma non significa che l'organismo non ne abbia bisogno! Le acque vegetali estive, grazie al loro sapore gradevole, rendono più gustoso il classico bicchiere di minerale, stimolando la voglia di bere.

CONTINUA A PAG. 54

Bisogna bere fino a 10 bicchieri

Se la media è di 8 bicchieri al giorno, in estate è necessario aumentare il consumo d'acqua, fino a 10 bicchieri

Con anguria e pesca

Un concentrato naturale di magnesio e potassio

Sudando non perdiamo solo liquidi, ma anche sali minerali. Non a caso il sudore è leggermente salato: contiene sodio, potassio, cloro e magnesio. Proprio a causa della perdita di questi preziosi oligoelementi, il caldo eccessivo e la traspirazione possono lasciare spossati e debilitati.
Se il tuo problema in estate è l'ipersudorazione o se soffri particolarmente le alte temperature, prepara l'acqua vegetale a base di anguria e pesca, due frutti utilissimi per reintegrare liquidi e sali minerali in un colpo solo. L'anguria, frutto estivo e rinfrescante per eccellenza, è infatti composta soprattutto da acqua (per il 92% circa), ma contiene anche molti minerali: ogni 100 g ci sono 112 mg di potassio, 10 mg di magnesio, 1 mg di sodio e 11 mg di fosforo. Anche la pesca, oltre ad essere energizzante, ha buone proprietà rimineralizzanti: è fonte soprattutto di potassio.
Preparala così: *affetta e metti in infusione la polpa d'anguria senza semi (schiacciala un pochino per far uscire il succo) e le pesche senza nocciolo; se sono bio e non trattate, lascia la buccia.*

Difendi le gambe
Il caldo può causare gonfiori agli arti inferiori, il succo di aronia ti aiuta

Il consiglio

Puoi preparare anche il ghiaccio aromatizzato

Per combattere il caldo non c'è niente di meglio di una bevanda fresca. Se l'acqua che bevi è gelida in realtà potresti farti più male che bene: rischi una congestione o il rallentamento della digestione. È preferibile invece aggiungere all'acqua vegetale del ghiaccio: così la mantieni fresca, senza però abbassare troppo e improvvisamente la temperatura. Se alla freschezza vuoi abbinare gusto e proprietà benefiche, puoi preparare dei cubetti di ghiaccio aromatizzati. Fai così: puoi utilizzare del succo puro di frutti a tua scelta, che man mano che si scioglieranno, arricchiranno l'acqua di nuove proprietà. Se vuoi puoi posizione un piccolo pezzo di frutta al centro di ogni cubetto. Usa il ghiaccio fruttato così ottenuto nella semplice acqua minerale o, perché no, nelle altre detox water che prepari.

Sì ai frutti di bosco

Capillari in evidenza? L'aronia rimedia

Costumi da bagno, shorts, vestiti: l'estate è la stagione giusta per scoprire le gambe… che vorremmo fossero perfette! Se il tuo problema sono i capillari evidenti, prova l'acqua vegetale con frutti di bosco e succo concentrato di aronia. Le piccole bacche di aronia, arbusto originario dell'America del nord, sono super antiossidanti, vasoprotettrici e depurative: rinforzano i vasi sanguigni e rendono le piccole vene più elastiche e meno permeabili. Anche i frutti di bosco, soprattutto i lamponi, svolgono un'azione utile: sono ricchi di antocianine, che contrastano gli agenti responsabili della distruzione del collagene e della fragilità capillare.
Preparala così: *lascia in infusione i frutti di bosco che preferisci (soprattutto lamponi, mirtilli, ribes, ma anche fragole). A infusione terminata, aggiungi un cucchiaio di succo concentrato di aronia puro al 100% e mescola.*

Le acque che proteggono la pelle qu

SEGUE DA PAG. 52

CONTRASTI IL PHOTOAGING

Oltre a reintegrare i liquidi persi attraverso il sudore, bere molto quando fa caldo è la strategia migliore per evitare collassi e malori dovuti al sole forte. Non solo, i benefici dell'idratazione si vedono anche sulla pelle che, quando non è correttamente idratata, diventa secca, spenta, macchiata e più esposta al rischio di smagliature. Ad accelerare questo decadimento contribuiscono i raggi del sole stessi, che in estate colpiscono l'epidermide più a lungo e più facilmente. Penetrando a fondo nella cute provocano la formazione di radicali liberi e accelerano l'invecchiamento cellulare (è il cosiddetto fotoinvecchiamento). Anche per questo motivo è importante assicurarsi una costante e regolare idratazione, soprattutto tra un pasto e l'altro. Così si favorisce l'espulsione delle tossine che rovinano la cute, si garantiscono morbidezza ed elasticità e soprattutto, se l'acqua è arricchita da preziose sostanze antiossidanti, come nel caso delle bevande vegetali che ti proponiamo, si frenano gli effetti dannosi del fotoinvecchiamento.

Antiossidanti contro i raggi Uv

I raggi solari aumentano la produzione di radicali e la pelle invecchia prima: ci vogliono i frutti ricchi di antiossidanti

Cedro

Bergamotto

Con gli agrumi

Per dissetarti e rinfrescarti

Ricchissimi di liquidi e vitamine, soprattutto la vitamina C, gli agrumi sono tra i frutti più dissetanti in assoluto. In più hanno potere rinfrescante cioè abbassano la temperatura corporea aiutando a far fronte ai primi caldi. Aggiungili all'acqua vegetale per un risultato super rinfrescante, rimineralizzante e depurativo, azioni che svolgono grazie al contenuto di nutrienti rinforzanti, disinfettanti e antibatterici.

Scegli gli ingredienti che preferisci, come cedro, bergamotto, ma anche i più classici limone, pompelmo o arancia. Il tocco in più? Aggiungere una manciata di foglie di menta: favorisce la vasodilatazione e ha quindi effetto rinfrescante.

Preparala così: *assicurati che gli agrumi siano bio e non trattati. Per metterli in infusione, tagliali a fette rotonde di circa 1 cm: così rompi le minuscole "sacche" che compongono la polpa e favorisci la fuoriuscita del succo (e quindi dei principi attivi).*

ando vai al sole

Maracuja e melone

L'ideale in spiaggia

Il sole è la nostra fonte naturale di vitamina D, ma i suoi raggi possono essere pericolosi per la pelle. Durante le esposizioni prolungate, oltre ad utilizzare sempre una protezione adeguata, puoi contrastare la comparsa di rughe con un'acqua che combatte il photoaging, cioè l'invecchiamento dovuto all'azione delle radiazioni Uv. Ti servono alcune vitamine amiche della pelle, che ne mantengano elasticità e morbidezza. Le trovi negli ingredienti di quest'acqua vegetale: melone e maracuja. Il primo è un'eccellente fonte di vitamine A e C, entrambe in grado di rallentare l'invecchiamento cutaneo e cellulare. Il maracuja, chiamato anche frutto della passione, non è da meno: contiene betacarotene e bioflavonoidi che proteggono la pelle dalla penetrazione dannosa e profonda dei raggi solari.

Preparala così: *immergi in acqua la polpa di melone senza buccia né semi. Lava accuratamente il maracuja per evitare che la sporcizia sulla superficie contamini l'interno. Taglia a metà il frutto e svuotalo con un cucchiaino e metti la polpa in infusione. Scarta invece la buccia e la parte bianca.*

Albicocche, pomodoro e carota

Così l'abbronzatura dura più a lungo

Estate fa rima con… abbronzatura. Ma per non rendere vane le interminabili ore passate al sole come lucertole, può essere utile preparare un'acqua vegetale da sorseggiare non solo per mantenere la pelle idratata, ma anche per stimolare la produzione di melanina, la sostanza responsabile del colorito più scuro (e anche della protezione della cute dai raggi solari). Il nutriente più efficace a questo scopo è il betacarotene, un precursore della vitamina A, di cui carote e albicocche sono particolarmente ricche. Anche il licopene del pomodoro, che gli conferisce il tipico colore rosso, ha proprietà antiossidanti e dermoprotettive e favorisce l'abbronzatura.

Preparala così: *affetta grossolanamente albicocca e pomodori e lasciali in infusione. Per un effetto potenziato, utilizza del succo di carote concentrato puro al 100%: in questo caso aggiungine due cucchiai a infusione terminata e mescola. Se hai un estrattore puoi ottenerlo a casa e aggiungerlo all'acqua.*

Ecco le acque vegetali pronte da stappare

La più famosa è l'acqua di cocco, ma quelle più nuove sono ottenute da cactus, aloe e da cereali come riso oppure avena

Preparare l'acqua vegetale in casa, secondo le indicazioni che ti abbiamo dato nelle scorse pagine, è semplice, rapido e soprattutto ti permette di avere il massimo controllo sugli ingredienti. Ma esistono alternative altrettanto gustose e salutari, e in più già pronte all'uso: le acque vegetali in bottiglia. Nella maggior parte dei casi si ricavano direttamente dalle piante, e non tramite infusione, e a volte sono arricchite da oligoelementi che le rendono ancora più efficaci.

UNA DELLE TENDENZE PER IL 2016

Fino a poco tempo fa queste bevande erano una moda diffusissima solo negli Stati Uniti dove, complici alcuni vip che ne fanno un uso manifesto, l'abitudine di dissetarsi con le detox water confezionate è cresciuta a dismisura negli ultimi anni. Tanto che il New Nutrition Business, gruppo londinese che si occupa dei cambiamenti del settore alimentare, le ha inserite al primo posto nella lista delle dieci tendenze del 2016. È facile immaginare, quindi, che le acque vegetali confezionate, nei prossimi mesi, saranno una presenza sempre più diffusa anche in Italia e in Europa. Per il momento la più usata e conosciuta è certamente l'acqua di cocco, che si trova facilmente anche da noi. Ma ne esistono molte altre, altrettanto benefiche ma più ricercate, che per il momento si possono acquistare online, su siti americani specializzati nella vendita dei singoli prodotti: è il caso ad esempio dell'acqua di cactus, di aloe o di acero. In Italia trovi commercializzata la versione in succo o sciroppo, che essendo più concentrata va consumata rispettando uno specifico dosaggio. Quindi puoi creare un'acqua vegetale alternativa versando un misurino di succo concentrato puro al 100% (circa 25-30 ml, a seconda del prodotto) in un litro d'acqua.

Ottenuta dal frutto

L'acqua di cactus si ricava dal fico d'India: ha un sapore dolce ed è ricca di vitamine e antiossidanti

Acqua di avena

Saziante e purificante

Di solito si usa in fiocchi per la prima colazione, ma dall'avena si ricava in realtà anche un'acqua vegetale ricchissima di fibre, soprattutto solubili, carboidrati a lenta digestione, proteine e acido linoleico: un mix di nutrienti che conferisce al cereale (e dunque alla sua acqua) un grande effetto saziante e purificante. La bevanda viene usata infatti soprattutto per depurare e regolarizzare il tratto intestinale, abbassare il colesterolo e tenere il peso corporeo sotto controllo. La bevanda confezionata si trova anche nei negozi italiani, ma comunque non è difficile prepararla in casa: basta far bollire l'avena sminuzzata nell'acqua per 5 minuti (una tazza di cereali per circa 3 litri d'acqua), lasciar raffreddare e filtrare.

ACQUA DI CACTUS

Per un'eterna giovinezza

L'acqua vegetale di cactus si estrae in realtà non dalla pianta spinosa, ma dal suo frutto, il fico d'India. È una delle più diffuse negli Stati Uniti, dove sta praticamente usurpando il trono alla "regina" acqua di cocco. Dal sapore dolce e gradevole, l'acqua di cactus è ricca di vitamine, sali minerali e soprattutto antiossidanti. Le principali sono le betalaine, pigmenti che conferiscono al frutto il colore giallo-rosso. Un fico d'India ne contiene 24 diversi tipi e tutti hanno una spiccata attività antiradicalica e antinfiammatoria. A rinforzare l'effetto anti-age contribuisce la taurina, un aminoacido che migliora anche le prestazioni sportive. La trovi facilmente in vendita online tramite siti americani, in Italia si trova invece il succo concentrato puro di fico d'India.

Acqua di aloe

Rinforza difese e flora batterica

Aloe

L'aloe non ha bisogno di presentazioni, tanto sono noti i suoi benefici. Questa pianta africana perenne cela infatti nelle foglie carnose un gel trasparente che è considerato un super food, un integratore ricco di elementi preziosi che portano beneficio a tutto l'organismo. Sono le stesse sostanze di cui è impregnata anche l'acqua vegetale che si ricava direttamente da questa pianta: contiene 75 nutrienti, tra cui numerosi minerali (anche ferro, zinco, sodio, magnesio, potassio e calcio), vitamine A, B, C, D ed E, aminoacidi ed enzimi. Aiuta in generale a sostenere il sistema immunitario ma, se bevuta a digiuno la mattina, a beneficiarne è soprattutto la flora batterica intestinale. In Italia è commercializzato più di frequente il succo concentrato: se vuoi evitare l'effetto lassativo, sceglilo senza aloina.

GIÀ IN BOTTIGLIA

LE DETOX WATER PRONTE ALL'USO SONO GIÀ

Acqua di betulla

Depura la circolazione

L'acqua di betulla si ricava dalla linfa dell'albero. Ha poche calorie e tanta vitamina C e minerali (manganese, zinco, rame, potassio e calcio). È la bevanda ideale per depurarsi e ripulire il circolo: sia quello del sangue, che può essere interessato da accumuli di colesterolo e tossine; sia quello linfatico, che quando è "inceppato" determina un'ulteriore intossicazione dell'organismo, con un peggioramento di ritenzione idrica e cellulite. Da noi si trovano succhi o sciroppi ottenuti da questa pianta che possono essere diluiti in acqua, con i medesimi effetti depurativi a vantaggio dell'intero organismo.

Linfa benefica

La linfa di betulla è depurativa per il circolo sanguigno e per quello linfatico

Acqua di cocco

Un concentrato di forza

L'acqua di cocco è in assoluto la regina delle acque vegetali già pronte: si trova senza difficoltà nei nostri supermercati. Viene estratta dalle noci di cocco acerbe ed è molto apprezzata perché ha un basso contenuto di grassi e calorie e invece buone dosi di acido laurico, vitamine B e C, calcio, potassio, ferro e magnesio. È ideale come bevanda energizzante durante o dopo un'attività sportiva, ma aiuta anche a rinforzare le difese immunitarie e contribuisce al buon funzionamento del sistema cardiocircolatorio.

Cocco

Acqua di carciofo

Ripulisce il fegato, ma non solo

Molto gettonata all'estero, l'acqua di carciofo è ricca di fitonutrienti, come cinarina e silimarina, dall'azione epatoprotettiva, drenante, rinvigorente e depurativa. Contiene anche vitamine A, del gruppo B, C ed E, potassio e magnesio. Non è solo il fegato a beneficiare del consumo di questa bevanda: anche il sistema immunitario ne esce rinforzato. È utile anche dopo lo sport, perché riduce lo stress ossidativo, l'infiammazione e la fatica muscolare. Di più difficile reperibilità in Italia, quest'acqua vegetale già pronta si può acquistare senza difficoltà su siti americani (qui è molto apprezzata la bevanda estratta dai carciofi della California) oppure sotto forma di succo puro concentrato.

Acqua d'acero

Spazza via la stanchezza

Come dalla betulla si estrae la benefica linfa depurativa, con processo analogo, in primavera, si preleva il dolce fluido dell'acero. Da questo si ricava, come è noto, lo sciroppo d'acero, ma anche un'acqua vegetale dal sapore dolce e dal potere energizzante che per ora va per la maggiore solo oltreoceano. Contiene manganese e acido malico, ma anche calcio e antiossidanti, che supportano il lavoro dei muscoli e la salute delle ossa e contrastano la stanchezza.

Per una versione casalinga

Sciogli un cucchiaio di sciroppo d'acero in acqua: è energizzante

Riso

Acqua di riso

Per una pelle perfetta

L'acqua vegetale di riso è ricchissima di antiossidanti, vitamine del gruppo B, vitamina E e inositolo, tutte sostanze benefiche per la bellezza della pelle. Bere questa bevanda regolarmente aiuta infatti a rallentare l'invecchiamento cutaneo e a migliorare l'elasticità e la luminosità dell'epidermide. Fa bene anche alla digestione e ha virtù energizzanti, dal momento che contiene anche buone quantità di sali minerali. Viene solitamente venduta arricchita di calcio, oligoelemento di cui è naturalmente priva, magari in associazione ad altre acque vegetali (ad esempio quella di cocco). Puoi usarne altrimenti una versione casalinga semplicemente conservando l'acqua di cottura del riso integrale.

DIVENTA NUTRIZIONISTA con *Alimentazione*

In ogni numero:

Rigenerati coi cibi del mese

La natura "sa" sempre cosa serve al nostro corpo per stare bene: noi non siamo gli stessi in primavera, in estate o in autunno e quindi anche le nostre necessità alimentari sono diverse. Alimentazione Naturale ti accompagna ogni mese alla scoperta di tutti i cibi di stagione più utili per la tua salute e il tuo benessere.

A scuola di alimentazione

Con l'avvento dell'industria alimentare ci siamo abituati ai cibi "innaturali", poveri di quei nutrienti tanto importanti per la salute. Per questo occorre recuperare le vere basi di una cucina sana e naturale. Alimentazione Naturale ti insegna ogni mese, attraverso una serie di lezioni pratiche, a comporre piatti equilibrati e ricchi di tutte le sostanze necessarie all'organismo.

Cultura e nutrizione

Noi siamo quello che mangiamo, per questo è importante essere sempre informati su tutti gli aspetti legati al mondo dell'alimentazione, le ultime scoperte scientifiche, gli alimenti più sicuri, i miti da sfatare, le abitudini sbagliate e tutto quello che c'è da sapere per portare in tavola ogni giorno i cibi più giusti per te.

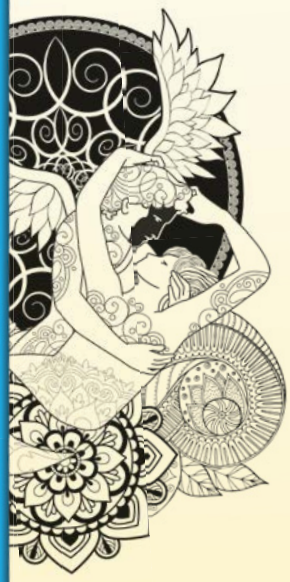
Alimentazione Naturale, la bussola della tua salute a tavola ti regala una vita più sana e più lunga

IN TUTTE LE EDICOLE

DI TE STESSO *Naturale*

Il nuovo mensile RIZA

In edicola il nuovo numero



A soli
4,90
euro

Una raccolta di mandala da colorare ispirati alla mitologia
Così vinci stress e paure e ritrovi subito l'equilibrio interiore

Non è un hobby,
ma un vero e proprio farmaco dell'anima

RIZA

Scegliere l'acqua: la tua guida pratica

L'etichetta

a pagina 64

Residuo fisso alto o basso? Più magnesio e meno sodio? E qual è la più indicata per i bambini in fase di crescita? Qui le risposte che ti servono

Per la salute

a pagina 66

A ognuno la sua

a pagina 70

Così sai davvero cosa stai bevendo

Cosa guardare quando si acquista un'acqua minerale al supermercato

La potremmo definire la carta d'identità dell'acqua. L'etichetta ha in sé tutte le informazioni necessarie per sapere davvero che acqua stiamo bevendo. Sull'etichetta ci sono alcune informazioni che devono essere riportate obbligatoriamente come la temperatura, il pH, la conducibilità elettrica, il residuo fisso e la durezza totale dell'acqua. Deve essere indicato se si tratta di acqua minerale naturale, con aggiunta di anidride carbonica o effervescente naturale. È necessario che compaiano il nome della sorgente dalla quale proviene l'acqua e anche l'indicazione del laboratorio che ha effettuato le analisi.

IL LIVELLO DI ACIDITÀ

Uno dei dati che viene riportato è quello relativo al "pH alla temperatura dell'acqua di sorgente". Questo numero indica il grado di acidità dell'acqua. La scala del pH va da 0 (massima acidità) a 14 (massima basicità). L'acqua distillata, assolutamente neutra, sta nel mezzo poiché ha pH pari a 7. I minerali presenti nell'acqua influenzano invece l'acidità del liquido. Il pH delle acque minerali naturali è compreso tra 6,5 e 8,0, mentre quelle addizionate con anidride carbonica sono più acide. Se si hanno problemi di digestione è meglio orientarsi su acque leggermente acide.

Ma l'acqua scade?

Anche l'acqua ha una data di scadenza, impressa di solito sul tappo. Si tratta di un'informazione puramente indicativa, poiché l'acqua non diventa certo pericolosa o nociva da bere dopo questo termine. La data di scadenza viene fissata di solito un anno e mezzo o due dopo l'imbottigliamento.

Residuo fisso

Indica la quantità di minerali presenti

Uno dei dati più letti e più importanti è senz'altro il residuo fisso, che indica il contenuto di sali minerali disciolti nell'acqua. Il calcolo viene effettuato pesando i sali, dopo l'evaporazione di un litro di acqua alla temperatura di 180 °C. In base alla quantità di residuo fisso, le acque minerali vengono classificate così:

- **minimamente mineralizzate**: hanno un contenuto di minerali inferiore a 50 milligrammi per litro; sono acque che aiutano la diuresi;
- **oligominerali**: hanno un contenuto di sali minerali non superiore ai 500 milligrammi per litro. Sono le più utilizzate a tavola;

CONTROLLI AL RUBINETTO

L'acqua distribuita negli acquedotti può aver origine da sorgenti naturali o da acque superficiali, come laghi o fiumi. Per poter essere immessa nella rete di distribuzione idrica, quest'acqua deve rispondere a caratteristiche di purezza chimica e batteriologica. Bere acqua del rubinetto è una scelta sicura, oltre che economica. Vengono infatti effettuati controlli periodici da parte delle autorità sanitarie per la verifica dell'effettiva potabilità dell'acqua erogata, dati che sono disponibili e che possono essere consultati anche online. L'acqua viene regolarmente monitorata per poter essere considerata "buona da bere".

Il calcare causa i calcoli: un mito da sfatare

Una delle ragioni per cui l'acqua del rubinetto non viene bevuta volentieri è la sua durezza, ovvero la presenza elevata di sali di calcio e magnesio (ovvero il calcare). La durezza dell'acqua si esprime in gradi francesi (°F) e più questo valore è alto più l'acqua è considerata calcarea. Le acque di durezza media vanno dagli 8 ai 18 °F, quelle dure o molto dure dai 18 a più di 30 °F. Numerosi studi hanno sfatato il mito che bere acqua dura porti alla formazione di calcoli. Al contrario proprio l'acqua calcarea avrebbe un ruolo nel prevenire la formazione di calcio ossalato a livello renale, il costituente dei calcoli.

- **minerali**: il residuo fisso è compreso tra 500 milligrammi e 1 grammo per litro. Hanno proprietà diverse in base al tipo di sali minerali presenti (calcio, zolfo, ferro, magnesio, bicarbonato…). Il loro consumo non dev'essere eccessivo (mediamente è consentito fino a un litro al giorno, ma le prescrizioni possono essere diverse, in base al tipo di acqua e al soggetto);
- **ricche di sali minerali**: il residuo fisso è di oltre 1500 milligrammi per litro. Contengono sali minerali in abbondanza, quindi devono essere bevute a scopo terapeutico e su consiglio medico.

LA CONSERVAZIONE

Lontano da luce e calore

Anche l'acqua in bottiglia deve essere conservata correttamente. Il vetro non crea particolari problemi, mentre le bottiglie di plastica (sebbene le plastiche utilizzate siano molto sicure) è bene vengano conservate in un luogo fresco e lontano dalla luce. Alcune bottiglie, proprio per preservare il contenuto dalla luce del sole, sono scure. Niente confezioni d'acqua sul balcone: il calore solare può provocare alterazioni delle condizioni dell'acqua, tanto che, una volta bevuta, potrebbe disturbare l'equilibrio della flora batterica.

C'è un'acqua giusta per ogni disturbo

La maggior presenza di alcuni sali conferisce alle minerali proprietà che favoriscono il benessere di organi e apparati

Le acque che troviamo al supermercato sono soprattutto acque minerali, il che significa che contengono sali tali da risultare utili alla salute. Le acque di sorgente, diverse perché subiscono meno trattamenti, non hanno invece alcuna indicazione terapeutica riconosciuta ufficialmente. Sono proprio i minerali a rendere le acque uno strumento attraverso il quale conservare il proprio benessere. Grazie a ciò che beviamo possiamo rifornire il nostro organismo di sali, sostanze inorganiche che, pur rappresentando solo il 6,2% del peso corporeo, hanno funzioni essenziali per la vita. I minerali infatti sono importanti per il metabolismo cellulare ed entrano nella formazione di organi e tessuti. Senza minerali non saremmo in grado di vivere e, dal momento che il nostro corpo non sa sintetizzarli, è importante farne scorta anche attraverso l'acqua, oltre che con quanto mangiamo. Anche perché la quantità di sali introdotta non coincide con quella "biodisponibile", e cioè con la quota che viene assorbita e utilizzata: è quindi bene assicurarceli da più fonti. L'acqua e i suoi minerali possono essere anche uno strumento di cura. Ovviamente non è possibile risolvere completamente un problema di salute solo con l'acqua, ma soprattutto quelle ad elevato contenuto di minerali e quelle termali possono essere d'aiuto. E infatti le cure idropiniche, così si chiamano quelle che prevedono il consumo di un particolare tipo d'acqua, sono assicurate dal sistema sanitario nazionale. È importante ricordare che le acque ad alto contenuto di minerali devono essere bevute in base alle indicazioni del proprio medico. Vediamo ora i diversi tipi di acque, le loro proprietà e a cosa possono servire.

ACQUE *bicarbona*

Un aiuto per lo stomaco

Le acque bicarbonate sono quelle che presentano un contenuto di bicarbonato superiore ai 600 milligrammi per litro (sono soprattutto bicarbonati di calcio e di magnesio). La loro origine è per attraversamento di rocce calcaree. Fanno parte di questa categoria molte acque da tavola a media o bassa mineralizzazione. Le acque bicarbonate sono quelle più indicate da bere durante i pasti, dal momento che stimolano le secrezioni biliari, pancreatiche e gastriche, essenziali per la corretta scomposizione dei cibi. Sono indicate anche a chi soffre di gastrite o reflusso: il bicarbonato ha infatti un effetto "tampone" nei confronti dell'acidità e

Favorita la digestione

Le acque bicarbonate e magnesiache sono le migliori per favorire la digestione e il benessere di stomaco e intestino

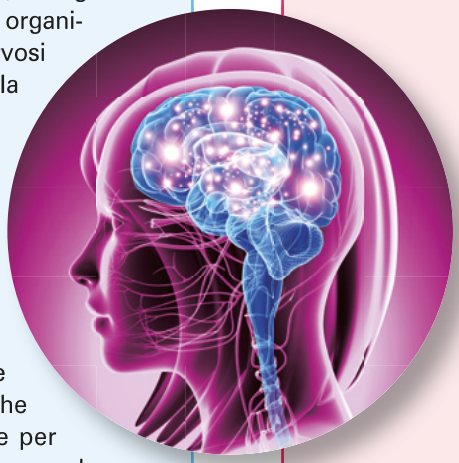
Cambia spesso

È bene cambiare spesso l'acqua minerale da tavola che si consuma. Soprattutto se si bevono acque con un elevato contenuto di minerali. In questo modo ci si mette al riparo da accumuli e da carenze.

ACQUE magnesiache

Fanno bene a intestino e cervello

Si definiscono magnesiache le acque che vantano un contenuto di magnesio superiore ai 50 milligrammi per litro. Grande regolatore metabolico, il magnesio interviene in moltissimi processi organici. Favorisce la trasmissione degli impulsi nervosi e muscolari, entra, con calcio e fosforo, nella costituzione delle ossa ed è essenziale per il benessere del sistema cardiovascolare. Non mancano gli effetti benefici sull'intestino, sul quale ha un effetto antispastico e antinfiammatorio. Aiuta anche la digestione, in quanto il solfato di magnesio agevola il flusso della bile. Il magnesio è utile infine anche per combattere l'insonnia. Le acque magnesiache possono essere indicate anche per contrastare il senso di stanchezza e lo stress, poiché il magnesio ha un'azione benefica sia sul piano fisico che su quello psicologico.



te

grazie a queste acque vi è un minor potere irritante sulla mucosa gastrica dei succhi secreti. Si tratta di acque che possono aiutare in caso di patologie renali legate al metabolismo dell'acido urico e sono consigliate anche contro le insufficienze renali. Le acque bicarbonate (purché iposodiche) a media mineralizzazione favorirebbero inoltre l'eliminazione del sodio, quindi potrebbero essere da preferire se si soffre di ipertensione o ritenzione idrica. In più sono indicate per chi va in palestra e pratica sport, poiché la presenza di bicarbonato aiuta il corpo a smaltire l'acido lattico, prodotto a seguito del lavoro muscolare.

GRAZIE ALL'ACQUA PUOI AVERE A DISPOSIZIONE

ACQUE *clorurate*

Amiche del fegato

In queste acque vi è una presenza di cloruro superiore ai 200 mg per litro. Svolgono un'azione riequilibratrice dell'intestino, delle vie biliari e del fegato, con un'azione purgativa. Il cloruro (composto da sodio e cloro) conferisce loro un sapore leggermente salato. Si tratta di acque che vengono utilizzate per stimolare l'attività del fegato e della colecisti. Sono acque digestive, che stimolano la secrezione di succhi gastrici.

Un sapore salato

Le acque clorurate sono utili per il fegato, le vie biliari e la colecisti e sono caratterizzate da un sapore leggermente salato

ACQUE *solfate*

Le migliori contro la stipsi

In queste acque il minerale caratteristico è lo zolfo, rappresentato dal solfato o ione solforico e presente in quantità superiori a 200 milligrammi per litro. L'acqua si arricchisce di questo minerale derivandolo spesso da banchi di gesso. La presenza di zolfo rende queste acque utili soprattutto per i disturbi intestinali. In particolare contrastano la stipsi e favoriscono la pulizia e il benessere dell'intestino. Se il residuo fisso non è particolarmente elevato, vengono comunemente imbottigliate, assieme alle bicarbonate, come "acque da tavola", mentre se la concentrazione di minerali è molto elevata diventano una vera e propria cura. Vengono definite anche acque purgative, soprattutto le solfato-sodiche e le acque solfato-magnesiache, chiamate anche "acque amare": il solfato di sodio e quello di magnesio richiamano acqua nell'intestino e in questo modo favoriscono l'evacuazione. Si tratta di acque che possono avere un'utilità anche in presenza di colon irritabile.
A livello gastrico, le acque solfate, rilassano la mucosa dello stomaco e facilitano la produzione della bile.

ACQUE *calciche*

L'ideale per le ossa

Il contenuto di calcio deriva ad alcune acque per il loro passaggio attraverso rocce calcaree. L'acqua è un ottimo modo per integrare questo minerale, che è essenziale per mantenere in buona salute lo scheletro ed è particolarmente utile in caso di osteoporosi. Oltre che al benessere delle ossa, il calcio contribuisce a ridurre la pressione del sangue, quindi acque calciche sono indicate anche in caso di ipertensione.

ACQUE *ferruginose*

In caso di anemia

Grazie all'acqua è possibile aumentare le riserve di ferro del nostro organismo. Si tratta in genere di acque che sono utilizzate a scopo terapeutico, all'interno di stabilimenti termali. Le acque ricche di ferro sono indicate in caso di anemia dovuta a carenza di ferro. Vi sono anche le acque arsenico-ferruginose, che insieme al ferro contengono anche arsenico, in percentuale non dannosa per la salute. Queste acque servono anche per inalazioni utili a trattare patologie come le bronchiti oppure per applicazioni e bagni in caso di patologie della pelle.

Contro la ritenzione

Le acque con un basso contenuto di sodio sono indicate quando si soffre di ritenzione o quando si ha la pressione alta

ACQUE *sodiche o iposodiche*

Quando il sale serve e quando no

La nostra dieta è già fin troppo ricca di sale. Per questo, di solito, viene consigliato di bere acque a basso contenuto di sodio. Si definiscono così quelle che ne contengono meno di 20 mg per litro. Sono particolarmente indicate se si soffre di pressione alta e se si tende a trattenere i liquidi. Sono acque che possono essere utili anche in caso di ritenzione idrica e cellulite. Esistono però anche le acque sodiche, ovvero quelle in cui la presenza di sodio è elevata, superiore ai 200 mg per litro. Il sodio è un minerale comunque prezioso, soprattutto per la corretta trasmissione degli impulsi nervosi e per la contrattilità muscolare. Si tratta di acque che possono essere bevute quando vi è la necessità di ristabilire l'equilibrio idrico dell'organismo, come nel caso in cui si sia praticata un'intensa attività fisica. Sono indicate anche nel caso in cui vi sia una intensa sudorazione o una copiosa perdita di liquidi. Sono invece controindicate in caso di ipertensione.

Bambini, donne, anziani: ecco cosa è meglio

Nelle differenti fasi della vita ci sono esigenze diverse: scopri come l'acqua può aiutare a soddisfare i bisogni di ciascuno

C'è un'acqua giusta per ogni fase della vita. E anche per ogni stile di vita. Questi fattori in realtà determinano non solo il tipo, ma anche la quantità di acqua che è bene consumare quotidianamente.

QUANTO BERE AL GIORNO?

Mediamente il fabbisogno idrico quotidiano di un adulto si aggira intorno ai 2,5-3 litri, con variazioni importanti a seconda del clima e della massa corporea. Ma non significa che la quantità indicata sia tutta da bere: anche i cibi contribuiscono a mantenere l'equilibrio idrico. Un individuo che pesa 60 chili avrebbe bisogno di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, ma la quantità diventa più alta se il soggetto in questione ad esempio fuma; è malato (febbre, vomito, dissenteria aumentano il bisogno di liquidi); fa una sauna oppure vive in una zona molto calda. Hanno bisogno di reintegrare più liquidi anche le persone che si trovano sopra i 2500 metri di quota (perché l'altitudine fa disperdere più acqua), le donne incinte o che allattano (a loro si consiglia il consumo di 2 e 3 litri al giorno) e naturalmente chi pratica sport. In quest'ultimo caso il fabbisogno idrico per un'attività fisica di media intensità e durata è calcolato intorno ai 2-3 bicchieri di acqua da dividere tra l'inizio e la fine dello sforzo.

Prima infanzia e bambini

Occhio a nitriti e nitrati

Sull'etichetta viene spesso indicato se l'acqua è adatta alla prima infanzia e ai neonati. Per questi scopi infatti le minerali devono avere caratteristiche precise, tra cui un contenuto bassissimo di nitriti e nitrati. Queste sostanze chimiche sono tenute sotto controllo perché, in eccesso, possono essere pericolose per la salute. I nitriti non devono essere più dello 0,2%/l. Il rischio dei nitrati è legato al fatto che l'organismo li trasforma in nitriti: le acque minerali ne possono contenere al massimo 45 mg/l, ma nelle minerali per la prima infanzia questa soglia scende a 10 mg/l. Oltre a questo, le acque per i neonati hanno di solito un residuo fisso basso (ad esempio 50 mg/l), bassi contenuti di arsenico, sodio e fluoro e, invece, buone quantità di magnesio e calcio.

No all'eccesso di fluoro

Le acque più indicate durante infanzia e adolescenza sono quelle calciche. L'introito di calcio raccomandato durante la crescita è notevole. Al contrario sono sconsigliate ai bambini le acque eccessivamente fluorate. Questo elemento può portare benefici alla salute dei denti e delle ossa, ma in eccesso può invece causare accumuli dannosi. Ai bambini è quindi sconsigliato il consumo di acque con un contenuto di fluoro superiore a 1,5 mg/l.

IN MENOPAUSA

Ci vogliono le acque ricche di calcio

Le acque calciche, cioè con un contenuto di calcio superiore a 150 mg/l, che conferisce loro un sapore deciso, non sono indicate solo durante la crescita. Sono utili ogni volta che le ossa hanno bisogno di essere rinforzate e come prevenzione dell'osteoporosi. Anche durante la menopausa, dunque, una fase della vita che, a causa dell'improvvisa carenza di estrogeni, incrementa il deterioramento dello scheletro. Buone dosi di calcio possono frenare la perdita d'osso: è importante accertarsi che l'etichetta ne riporti il contenuto con la dicitura "calcio biodisponibile".

Anziani

Sì alle oligominerali che non affaticano i reni

Quando si è avanti con gli anni, è buona abitudine alternare acque oligominerali con residuo basso ad altre con residuo fisso a 500-800 mg, con buone quantità di calcio e poco sodio (meno di 20 mg/l): in questo modo si previene la fragilità ossea e non si rende impegnativo il lavoro dei reni. In generale l'idratazione deve rimanere sempre costante e, anzi, aumentare leggermente con l'avanzare degli anni. Con la vecchiaia, infatti, il meccanismo di risposta alla sete è meno efficace e la perdita di liquidi dei tessuti aumenta, due fattori che rendono gli anziani soggetti particolarmente a rischio di disidratazione, soprattutto in estate.

Un aiuto per la crescita

Le acque ricche di calcio possono servire nelle fasi di crescita, quando il fabbisogno di questo minerale aumenta

SPORTIVI

Quelle per "recuperare"

Le acque più indicate per chi pratica sport sono quelle mediamente mineralizzate e magnesiache. Il magnesio infatti aiuta a recuperare dopo uno sforzo intenso, quando è necessario reintegrare liquidi e sali minerali persi tramite il sudore. Favorisce anche il recupero muscolare e contrasta la produzione di acido lattico, i crampi e la stanchezza. Per lo stesso motivo sono utili anche acque con bicarbonato e con un residuo fisso di 1000 mg/l.

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

facebook
Centro Riza di Medicina Naturale

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

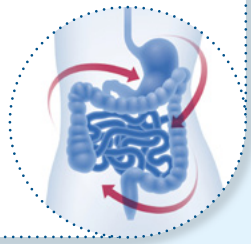
INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

Un nuovo programma di dimagrimento basato sul riequilibrio delle funzionalità intestinali particolarmente indicato in caso di:

- Gonfiore addominale
- Pigrizia intestinale
- Dermatiti
- Cefalee ricorrenti
- Desiderio esagerato di zuccheri
- Candida vaginale
- Cistiti ricorrenti



TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo- mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico di medicina generale, psicoterapeuta, esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

L'équipe di medici e psicologi del Gruppo Riza ti offre ogni mese tanti strumenti pratici per portare benessere e salute nella tua vita

Salute Naturale Extra

Salute Naturale

Riza Psicosomatica

Dimagrire

Curarsi Mangiando

Alimentazione Naturale

Mandala Therapy

MenteCorpo

PerdiPeso

Riza Scienze

Chiedile al tuo edicolante

Perdi peso con l'acqua

Come agisce a pagina 76

Il programma a pagina 78

L'acqua spinge il me a eliminare i grassi

L'acqua come strumento di dimagrimento. Già parlando della ricetta per l'acqua bruciagrassi abbiamo illustrato come bere possa aiutare a perdere peso. L'acqua, oltre a essere un necessario complemento alla dieta, può essere la protagonista di un vero e proprio programma dimagrante, da seguire quando si vuole eliminare uno o due chili in breve tempo o come soluzione depurativa, da adottare dopo un periodo di eccessi alimentari. Già nella quotidianità bere bene può contrastare l'accumulo di peso. Secondo uno studio tedesco, bere acqua favorisce l'accelerazione del metabolismo. Basterebbero due bicchieri di acqua per aumentare il consumo di energia da parte dell'organismo. Bere poco, viceversa, determina un rallentamento metabolico che si percepisce come stanchezza ma che si traduce in difficoltà a produrre energia. L'organismo così non solo non consuma i grassi di riserva, ma non si serve neppure delle calorie che vengono quotidianamente introdotte per produrre energia: è così che aumentano le riserve, sotto forma di trigliceridi che riempiono le cellule adipose e aumentano il peso sulla bilancia.

Via le scorie ingrassanti

Grazie all'acqua elimini le tossine che rallentano il metabolismo e la perdita di peso

RIATTIVI GLI ORGANI PIÙ DIMAGRANTI

Con poca acqua inoltre tutti gli organi chiave per la perdita di peso lavorano meno bene. E l'organismo accumula tossine che "pesano" anch'esse sul metabolismo. L'acqua è fondamentale per l'intestino, che riesce a ritrovare la propria regolarità soltanto se l'apporto di liquidi è costante. Ma serve acqua anche al fegato: si purifica così la bile, migliora la digestione (soprattutto dei grassi) e si contrasta l'accumulo di lipidi a livello epatico. L'acqua è fondamentale poi per il funzionamento dei reni, migliora la diuresi e favorisce la funzionalità del sistema linfatico, cruciale contro ritenzione e cellulite.

tabolismo

Lo studio

Perdi più peso se bevi 500 ml prima dei pasti

Ma come bere e quanto per perdere peso? Una risposta viene da uno studio condotto dal Department of Human Nutrition, Foods and Exercise, di Blacksburg, in Virginia. Utilizzando come campione un gruppo di soggetti sovrappeso, di mezza età e anziani, è stato notato che bere 500 ml di acqua prima dei pasti favorisce la perdita di peso. Per 12 settimane ai partecipanti all'esperimento è stato chiesto di seguire un'identica dieta ipocalorica, ma un gruppo beveva, prima di mangiare, mezzo litro d'acqua, l'altro no. I soggetti "più idratati" hanno avuto una perdita di peso maggiore, pari a circa due chili, durante le 12 settimane di dieta. Questo, concludono i ricercatori, sembra essere dovuto al fatto che l'acqua determina una notevole riduzione dell'apporto energetico del pasto. Insomma diminuiscono le calorie assimilate.

Si riduce anche la fame

L'acqua ha anche un'azione antifame. Bere, soprattutto quando si cominciano ad avvertire i primi segnali di fame, riempie la pancia e aiuta a non far sentire l'urgenza di sedersi a tavola. Tenere sempre una bottiglia d'acqua a portata di mano è dunque un trucco assolutamente vincente per non cedere alle tentazioni. Bere in abbondanza durante la mattina e il pomeriggio, avendo la cura di smettere un'oretta prima di sedersi a tavola, per non interferire con la digestione, è quindi un modo per placare l'appetito senza spizzicare continuamente.

Cosa ottieni bevendo

Se il tuo obiettivo è perdere peso, grazie all'acqua (e a qualche speciale acqua vegetale) potrai:

- favorire l'eliminazione delle scorie che ti appesantiscono;
- riattivare il metabolismo e bruciare più grassi;
- ridurre l'appetito tra un pasto e l'altro;
- migliorare la funzionalità del sistema linfatico e contrastare così la ritenzione idrica;
- ridurre gli inestetismi della cellulite;
- migliorare la tonicità dei tessuti.

La tua "dieta liqui da seguire un gior

È buona norma, una volta al mese seguire una dieta depurativa con una notevole presenza di acqua e alimenti liquidi per idratare l'organismo ma soprattutto depurarlo, favorendo il dimagrimento. Acqua, succhi, frullati o minestre (anche fredde) sono gli strumenti che hai a disposizione per questo programma, che consente di abbassare la quantità di calorie assunte e dare una sferzata al tuo metabolismo. Sì, perché il nostro corpo tende ad abituarsi e ogni tanto una variazione, anche drastica, come può essere una giornata di dieta liquida, imprime un cambio di marcia che si traduce in una perdita di peso.

MEGLIO DURANTE IL FINE SETTIMANA

Perché questo sistema mantenga la propria efficacia però è bene che sia davvero un'eccezione rispetto alla regola: il rischio infatti è che la minor quantità di calorie assunte spinga il metabolismo a rallentare ulteriormente, vanificando così l'effetto dimagrante di questo programma. Il momento migliore per seguire questa particolare dieta è durante il fine settimana, quando c'è una maggior libertà per preparare frullati e centrifugati e c'è anche una minor richiesta energetica rispetto a un giorno lavorativo. Ecco allora come organizzare la tua giornata.

Appena sveglia

Ancora prima di fare colazione bevi a piccoli sorsi due bicchieri di acqua minerale non gassata a temperatura ambiente. Puoi anche utilizzare una delle acque che ti abbiamo illustrato nelle pagine precedenti, in particolare quella riattivante, che favorirà il benessere del tuo intestino o quella energizzante, se al mattino hai bisogno di una marcia in più.

da”

no al mese

A colazione

Prepara e bevi subito un frullato fatto con latte (anche vegetale), un kiwi, due carote e una mela con la buccia, al quale avrai aggiunto un cucchiaio di avena ben cotta oppure un paio di biscotti di soia frullati con gli altri ingredienti: si tratta di un “mangia e bevi” che ti consente di assumere una buona dose di calorie, senza appesantirti. In questo modo non avrai cali di energia durante la mattinata. Puoi anche abbinarlo a una bevanda calda, preferendo del caffè d’orzo, un tè oppure un infuso.

A metà mattinata

Per lo spuntino puoi preparare un frullato con una ciotolina di mirtilli o frutti di bosco misti e un vasetto di yogurt naturale magro: in questo modo fai scorta di fibre, antiossidanti e vitamine che, oltre a tenere a bada l’appetito, hanno un’azione depurativa e tonificante.

La soluzione agli “eccessi”

Puoi seguire questa dieta liquida anche per rimediare a un periodo in cui hai mangiato più del solito o hai “pasticciato” un po’ troppo

A pranzo

Prima di sederti a tavola bevi un paio di bicchieri di acqua, ad esempio l’acqua “antifame” che ti presentiamo in queste pagine. Poi puoi optare per una zuppa di pomodori fredda, simile al gazpacho. I pomodori sono altamente antiossidanti, grazie alla presenza in essi di licopene, ma anche depurativi, per l’alta percentuale d’acqua che contengono. Per preparare questa minestra (ingredienti per due persone) frulla tre pomodori, un cetriolo, un peperone rosso, una cipolla e uno spicchio d’aglio (se è gradito). Aggiungi una fetta di pane ammollato. Condisci poi con un cucchiaio d’olio extravergine d’oliva, sale e peperoncino.

L’acqua antifame

Con mela e cannella

Per controllare ulteriormente il senso di fame puoi preparare un’acqua capace di ridurre l’appetito. Metti in infusione, così come ti abbiamo spiegato a pagina 16, delle mele e un paio di stecche di cannella. Questa spezia, ottenuta dalla corteccia di alcune varietà di Cinnamomum (zeylanicum la più pregiata, cassia, la più comune), ha la capacitò di attenuare il senso di fame e in più, bevuta a ridosso del pasto, aiuta a ridurre la concentrazione di zuccheri nel sangue.

USA VERDURE DEPURATIVE E DIURETICHE

A metà pomeriggio

Per l'appuntamento con il cibo del pomeriggio, puoi bere un bicchiere di latte di mandorle, con un cucchiaio di cioccolato amaro in polvere. Il cacao, è stato confermato ormai da numerosissimi studi, è un utile attivatore metabolico e inserito anche in una dieta finalizzata alla perdita di peso aiuta il dimagrimento.

A cena

A cena è il momento per un passato di verdure miste. Ancora una volta, qualche ora prima di sederti a tavola, bevi dell'acqua naturale, in modo da favorire il lavoro di pulizia e drenaggio del corpo. Puoi preparare un passato utilizzando vegetali depurativi come broccoli, zucchine o erbette. Per dare consistenza al passato puoi aggiungere anche una manciata di ceci lessati oppure, in alternativa, un paio di cucchiai di ricotta. I ceci hanno proprietà diuretiche e detossinanti e ti forniranno una quota di carboidrati e proteine che ti aiuterà a non avvertire la fame. In alternativa puoi aggiungere altri legumi, come piselli oppure fagioli cannellini, anch'essi depurativi e poco calorici.

Prima di dormire

Tisana di camomilla e fiori d'arancio

Completa la tua giornata di "dieta liquida" con una tisana che, oltre a liberarti dei liquidi in eccesso, ti aiuterà a tenere a bada la fame notturna. In più ti permette di conciliare un buon riposo, importante almeno quanto la dieta per un metabolismo che funzioni alla perfezione. Metti in una tazza d'acqua portata a bollore un cucchiaino di camomilla e un cucchiaino di fiori d'arancio: lascia in infusione un paio di minuti e bevi prima di andare a dormire. Se vuoi puoi dolcificare con un cucchiaino di miele o di sciroppo d'acero.

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**
http://centro.riza.it - centro@riza.it

LE TISANE FREDDE

Le "infusioni officinali" che ti rigenerano

Non è necessario siano calde, con la bella stagione bevile fresche!

Anche le erbe, scrigno di proprietà officinali utili e potenti, possono diventare l'ingrediente prediletto di infusioni, da bere calde o fredde, da sorseggiare durante la giornata al posto della semplice acqua minerale. Con un doppio beneficio: idratarsi e mantenere l'equilibrio idrico, ma anche, grazie ai principi attivi vegetali, aiutare a contrastare disturbi e malesseri. Fin dall'antichità le piante sono state utilizzate come rimedio curativo in molte malattie. Più recentemente anche la comunità medico-scientifica e l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) hanno riconosciuto che alcune parti di queste - radici, infiorescenze, foglie… - possono essere utilizzate a fini terapeutici. Peraltro nelle sostanze farmaceutiche attualmente usate, sempre secondo l'Oms, i composti di origine vegetale sono circa settemila.

MISCELE BENEFICHE

Individua quindi le erbe che più fanno al caso tuo, tra quelle che ti suggeriamo in queste pagine, e utilizzale per preparare un'infusione su misura. In realtà tendiamo ad associare questo tipo di preparazioni al periodo invernale. Ma fortunatamente le proprietà delle erbe si mantengono inalterate anche quando l'infusione è a freddo (nel box ti spieghiamo come fare). In questo modo non devi rinunciare ai benefici delle piante e puoi gustare le bevande anche adesso che, con l'arrivo della bella stagione, il clima si fa sempre più mite. Puoi acquistare la miscela di erbe che desideri in erboristeria o in alcune farmacie. È importante non improvvisare la scelta e la dose degli ingredienti, ma farsi sempre consigliare da un esperto: alcuni potrebbero interagire con i farmaci o essere contrindicati per certi soggetti. Anche la raccolta fai da te è sconsigliata: non è semplice come potrebbe sembrare. Un'alternativa rapida sono le bustine che si trovano già confezionate al supermercato, ma in questo caso, oltre a non avere il controllo sulla scelta degli ingredienti, bisogna tenere presente il fatto che la sminuzzatura può essere stata grossolana e che quindi buona parte dei principi attivi potrebbe essere andata persa.

Come fare in pratica

Due cucchiai di essenze per litro d'acqua

Il procedimento dell'infusione a freddo è analogo a quello delle acque vegetali con frutta e ortaggi. Basta infatti mettere la miscela di erbe in un contenitore di vetro, riempirlo di acqua e riporlo in frigo per minimo 2-3 ore, meglio per tutta la notte. Indicativamente la dose è di due cucchiai di miscela erbosa per un litro d'acqua. La bevanda va poi filtrata e consumata entro un paio di giorni. Un'alternativa è quella di mettere il mix di

Ginepro e tiglio se mangi troppi dolci

Nel corso della giornata capita di ritrovarsi di frequente a "pasticciare", spesso e volentieri con cibi dolci e zuccherini. È un finto appetito a cui proprio non si riesce resistere, ma che lascia con lo stomaco sottosopra. Per contrastare questa cattiva abitudine, ma anche per rimediare ai suoi effetti dannosi, metti in infusione eguali quantità di bacche di ginepro e fiori di tiglio (1-2 cucchiaini ciascuno in 250-300 cc d'acqua), che hanno effetto calmante, antistress, anti-fame nervosa e blandamente digestivo. Se vuoi, puoi aggiungere una stecca di cannella, che è bruciagrassi e dà alla bevanda un sapore naturalmente dolce.

La conservazione

Le erbe "durano" sei mesi al massimo

Per non pregiudicare i benefici delle erbe, è importante conservarle nel modo giusto. Meglio consumarle entro sei mesi (e dunque non acquistarne quantità esagerate) e tenerle in un contenitore di vetro chiuso ermeticamente, in un luogo non umido, lontano da luce e calore. Così si rallentano la comparsa di muffe e la degradazione dei principi attivi.

e... una notte di riposo

piante officinali scelto nella caraffa, aggiungere acqua bollente e poi lasciare raffreddare, aggiungendo del ghiaccio per accelerare il processo. In quest'ultimo caso il calore favorisce il rilascio degli aromi e, se le erbe che hai scelto la contengono, di caffeina. Entrambi sono invece meno presenti nelle infusioni a freddo. Nei singoli box trovi comunque le indicazioni delle dosi per una "normale" tisana da lasciar eventualmente raffreddare.

Proprietà inalterate

Le proprietà delle erbe non variano se le tisane sono preparate e poi lasciate raffreddare

ECCO LE ASSOCIAZIONI E I MIX UTILI PER PRE

Agrimonia e salvia spengono il mal di gola

In caso di mal di gola, tracheiti o infiammazioni del cavo orale, assumere una buona quantità di liquidi è una garanzia contro il bruciore e il fastidio. Per un effetto potenziato aggiungi all'acqua ingredienti antinfiammatori, come agrimonia e salvia (lasciale in infusione in parti uguali: 1-2 cucchiaini ciascuno in 250-300 cc d'acqua). La prima ha azione disinfettante e lenitiva sulle mucose, mentre la seconda ha proprietà antisettiche e antibatteriche. Se all'inizio il dolore è tale da rendere impossibile deglutire, sappi che puoi usare questa bevanda anche per fare dei semplici gargarismi lenitivi.

Rosa canina se la cervicale duole

Il dolore alla cervicale ha tante forme: può irradiarsi dalle vertebre, dalla testa o dalla schiena e a volte può coinvolgere anche gli arti o irrigidire le fasce muscolari del collo. La rosa canina è la pianta giusta per allentare le tensioni dei muscoli e il mal di testa. Abbinala a fiori di lavanda e artiglio del diavolo, che spengono l'infiammazione e il dolore. Fatti preparare una miscela che preveda le presenza delle tre piante in parti uguali e poni un cucchiaino del mix così composto in infusione in 250 cc d'acqua calda per 5 minuti.

Olivo e biancospino per la tachicardia

Le foglie di olivo e i fiori di biancospino sono gli ingredienti principali di questa infusione fredda che contrasta le forme blande e iniziali di ipertensione arteriosa e tachicardia. Le due piante hanno infatti naturalmente la capacità di regolarizzare il ritmo cardiaco e la pressione arteriosa, proteggendo le arterie. Fatti preparare una miscela con cinque parti di olivo, tre di biancospino e due di valeriana e procedi come indicato per le miscele precedenti: così la bevanda avrà anche effetto rilassante.

Pressione bassa? Ginseng e liquirizia

Se la pressione cronicamente alta può causare alla lunga danni al sistema cardiocircolatorio, chi soffre del problema opposto, la pressione bassa, non rischia danni cardiovascolari ma si può sentire spossato e può avvertire sintomi come vertigini e svenimenti. Se è il tuo caso, a maggior ragione quando le temperature si alzano, puoi preparare un'infusione a base di ginseng e liquirizia, due radici che rinvigoriscono l'organismo e tonificano il sistema arterioso. Se vuoi contrastare in modo ancora più deciso il calo di energie, puoi far aggiungere alla miscela una terza parte di radice di eleuterococco, che migliora la riposta allo stress e alla fatica. Si devono utilizzare solo per brevi periodi.

Niente vampate grazie alla passiflora

Se ti stai avvicinando alla menopausa, saprai bene che uno dei sintomi più tipici e frequenti sono le vampate di calore. Bere nel corso della giornata quest'infusione a base di passiflora, maggiorana e salvia può aiutarti ad attenuarle. La passiflora e la maggiorana hanno infatti effetto calmante e analgesico, mentre la salvia è ad azione estrogenica, quindi agisce come gli ormoni femminili che iniziano ora a scarseggiare. Per questo motivo aiuta anche a migliorare gli sbalzi d'umore. Nel mix di erbe devono esserci sei parti di salvia, due di fiori di passiflora e due di maggiorana.

Achillea per i dolori mestruali

L'achillea è l'erba giusta quando il ciclo mestruale è doloroso e magari accompagnato da crampi addominali. Quest'erba dai piccoli fiori chiari infatti placa gli spasmi viscerali e riduce il sanguinamento troppo abbondante. È ideale farsi preparare un mix insieme a due parti di borsa del pastore (tonico uterino, vasocostrittore ed emostatico), due di melissa e una di camomilla (rilassanti e antispasmodiche).

Istituto Riza - Milano

Curarsi con la psicoterapia

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona… ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

Le caratteristiche del percorso

I colloqui di psicoterapia, in genere a frequenza settimanale, hanno come finalità il recupero del benessere. I passaggi salienti sono:

- Trovare il senso del disagio che si sta vivendo.
- Cogliere come mai si è manifestato proprio in quel momento della vita.
- Osservare che "vantaggi" offre.
- Notare in cosa non si è più gli stessi.
- Recuperare l'equilibrio psicofisico attraverso tecniche specifiche.

Gli operatori

In Istituto operano medici e psicologi specializzati presso la Scuola di Psicoterapia di Riza, e il loro approccio rispecchia le caratteristiche del lavoro di ricerca, clinico ed editoriale, sviluppato dall'Istituto stesso negli ultimi trent'anni. Pur variando da caso a caso e rispettando la soggettività di ogni paziente, gli operatori utilizzano un approccio psicoterapeutico che punta, prevalentemente, a superare i disagi in un arco di tempo contenuto.

I nostri esperti

Dr. Raffaele Morelli
Psichiatra psicoterapeuta,
Presidente dell'Istituto Riza

Dr. Vittorio Caprioglio
Medico psicoterapeuta,
Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr. Piero Parietti
Psichiatra psicoterapeuta,
Direttore della Scuola di Formazione

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Andrea Nervetti
Psicologo psicoterapeuta

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico psicoterapeuta

NOVITÀ: INCONTRI DI GRUPPO

Le tecniche per prevenire e curare l'ansia e il panico

L'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della nostra parte più vitale che ci chiede di prenderci cura di noi stessi. Per questo sono un'opportunità di crescita.

Incontri terapeutici di gruppo tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00.

I gruppi sono condotti dalla **dott.ssa Maria Chiara Marazzina** psicologa e psicoterapeuta.

Per informazioni e prenotazioni: 02.5820793

Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

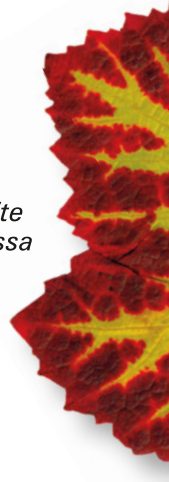
Via Quadronno, 20 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni tel. 02-58459624 - Dal lunedì al venerdì 9.30-13.00 e 14.00-18.00

Non solo da bere: le cure con l'acqua

Bagni, inalazioni, trattamenti idroterapici: ecco come prenderti cura di te. A casa (e non solo)

Foglie e fiori per un bagno di salute



Vite rossa

Immergiti in essenze vegetali che fanno bene alla pelle, alla circolazione e ai muscoli

Se le detox water si ottengono lasciando in infusione frutta e verdura, perché non sfruttare lo stesso principio per preparare dei bagni? Il tepore dell'acqua svolge una funzione rilassante che può risultare benefica a chi soffre di tensioni muscolari e nervose. Esso provoca inoltre una dilatazione dei pori cutanei e dei capillari, con una migliore possibilità di rilascio delle tossine accumulate. Abbinare una successiva fase refrigerante (per esempio un getto di acqua fresca), riattiva la circolazione. La balneofitoterapia, cioè l'aggiunta di elementi naturali come fiori, erbe, foglie all'acqua, amplifica l'effetto benefico, perché i principi attivi delle piante oltrepassano la barriera cutanea fino a raggiungere il derma ed entrare in circolo.

COME DEVI FARE

L'aggiunta di elementi naturali può essere fatta in vari modi: per esempio, puoi racchiuderli in un sacchettino di lino o di garza da immergere nell'acqua. Una volta scelti i fiori e le foglie più adatti al tuo scopo (possono essere secchi o freschi, vanno bene entrambi), fai scorrere l'acqua, dapprima molto calda e poi più tiepida, fino ad arrivare alla temperatura ideale. In alternativa, prepara in anticipo un infuso o un decotto della pianta scelta e poi versalo nell'acqua. Devi rimanere immerso nella vasca per 15-20 minuti.

Una tradizione antica

Già le antiche civiltà sfruttavano i benefici della balneofitoterapia per curare la salute e la bellezza del corpo

Vite per le vene, edera contro la cellulite

Per la buona **circolazione venosa**, ci sono varie piante alleate: tra queste, la vite rossa, l'amamelide, l'ippocastano o il cipresso. Hanno tutte proprietà protettive, antinfiammatorie e drenanti, in grado di rinforzare la resistenza dei capillari, con un beneficio generale sul microcircolo.

Fai così. *Prepara un infuso con 50 g di foglie di vite rossa in un litro d'acqua, lasciale in infusione per 15-20 minuti, filtralo e versalo nella vasca: agisce sui liquidi che ristagnano nelle gambe con un effetto sgonfiante.*

Come **anticellulite**, invece, le piante migliori sono l'edera, le alghe (Fucus o Laminaria), l'equiseto, il cipresso, il rosmarino, la cannella, il timo o il bergamotto: un bagno con queste piante ti aiuterà sia a migliorare il microcircolo, sia a drenare i liquidi, con un effetto curativo sulla cellulite.

Fai così. *Prepara un decotto facendo bollire per 2 ore 500 g di foglie di edera fresche in 3 litri di acqua, filtralo e versalo nell'acqua del bagno.*

Edera

Via i dolori con l'olmaria

Per i dolori osteoarticolari sono utili i bagni con olmaria, salice, betulla, timo, fiori di sambuco o alloro. L'olmaria, in particolare, contiene una combinazione di acido salicilico ed è efficace come antinfiammatorio e in caso di reumatismi.

Fai così. *Fai bollire per 20 minuti un mix composto da 100 g di olmaria, 6-8 bacche di ginepro e 40 g di lavanda, lascia il tutto in infusione per 15 minuti, poi filtra e versa il liquido nell'acqua del bagno.*

Olmaria

Il mix che ti calma

Per il relax, puoi scegliere tra rosmarino, melissa, camomilla, tiglio, luppolo o i fiori di lavanda. Il rosmarino ha un duplice effetto: la sera ha il potere di togliere la stanchezza accumulata dopo una giornata trascorsa fuori casa, mentre al mattino è un potente tonico, utile per affrontare con energia gli impegni che ti aspettano durante il giorno.

Fai così. *Prepara un infuso rilassante con una miscela di erbe e fiori molto efficace: metti in un litro d'acqua una manciata di fiori di lavanda che, oltre al profumo intenso, hanno proprietà disinfettanti e purificanti, 50 g di rosmarino, una manciata di camomilla, dall'effetto addolcente, e altrettanta salvia che, oltre al buon profumo, ha anch'essa proprietà astringenti. Lascia in infusione per 15 minuti, poi filtra e versa il liquido nella vasca.*

I benefici dell'acqua di mare anche

Quando si parla di talassoterapia, si fa riferimento a un insieme di cure che sfruttano sia l'acqua di mare, sia l'ambiente e il clima marini. I trattamenti talassoterapici, infatti, possono prevedere, oltre ai bagni, anche bendaggi, massaggi, sabbiature, aerosol, quest'ultimo particolarmente indicato per le affezioni polmonari. Se si vuole potenziare l'effetto terapeutico dell'acqua salata, spesso si associano anche altre sostanze benefiche come le alghe. I trattamenti talassoterapici servono a disintossicare l'organismo e a contrastare problemi dell'apparato urogenitale e della pelle. La particolare composizione dell'acqua di mare infatti, per la sua ricchezza di oligoelementi e sali minerali, riattiva la circolazione, stimola il metabolismo, ma soprattutto favorisce l'eliminazione delle scorie e delle tossine accumulate.
L'acqua di mare è indicata in modo particolare nei confronti delle infiammazioni e dei dolori articolari o muscolari, per il benessere delle prime vie respiratorie, ma anche nei confronti di problemi di circolazione o in caso di cellulite.

DA PROVARE A CASA

È possibile ricreare in parte i benefici dell'acqua marina anche a casa propria. Riempi la vasca con acqua tiepida. A parte, versa un chilo di sale marino integrale in una bacinella e aggiungi dell'acqua tiepida fino a formare un impasto spalmabile. Entra nella vasca e friziona il corpo con l'impasto, evitando viso e genitali, con movimenti dolci e circolari, quindi versa il composto rimasto di sale e acqua nella vasca. Sdraiati sul fondo, elimina il sale dal corpo e rimani immerso per circa 10 minuti. Aggiungi acqua calda e rimani ancora nell'acqua per altri 5 minuti. Al termine, fai una breve doccia tiepida. Questo bagno è efficace per depurare il corpo dalle tossine e per tonificare pelle e tessuti.

Per respirare meglio

Il "lavaggio" nasale che libera le vie aeree

L'acqua di mare è particolarmente benefica per le prime vie respiratorie. Esistono in commercio spray nasali realizzati con acqua di mare purificata da usare per liberare il naso da pollini e polveri, riducendo i sintomi allergici. Sono trattamenti consigliati anche in caso di raffreddori o sinusiti croniche. I lavaggi nasali possono essere fatti anche utilizzando una soluzione salina domestica, ottenuta aggiungendo a mezzo litro d'acqua un cucchiaino di sale marino integrale e un cucchiaino di bicarbonato. È bene scaldare l'acqua fino a 37 °C prima di utilizzarla, servendosi ad esempio di un Lota Neti, un recipiente simile a una piccola teiera che serve per la pulizia del naso.

Nei cosmetici

L'acqua di mare è utilizzata anche nei cosmetici. Esistono infatti creme, ma anche shampoo o bagni schiuma che hanno come ingrediente proprio l'acqua marina, talvolta quella ricca di principi attivi come quella della Polinesia oppure come quella raccolta nella zona settentrionale della Francia. L'acqua di

SFRUTTANDO LE PROPRIETÀ DEL SALE

in città

Contro la psoriasi

Bagni e impacchi lenitivi

L'acqua di mare è particolarmente indicata per alcuni problemi cutanei, come la psoriasi. Questa patologia di natura infiammatoria è caratterizzata da un'iperproduzione di cellule cutanee. I trattamenti a base di rimedi salini possono alleviare i disturbi, calmando il prurito, eliminando le cellule morte e favorendo la rigenerazione della pelle. Utili ad esempio i bagni o gli impacchi a forte concentrazione salina, utilizzando ad esempio i sali del Mar Morto. Se non hai lesioni sulla pelle puoi fare un bagno con tre chili di sale (aumentando gradatamente fino ad arrivare a sei chili) sciolti in acqua. Puoi fare impacchi con acqua salata (25 g ogni 100 ml di acqua) per alleviare infiammazione e prurito.

mare, opportunamente filtrata e purificata, viene poi combinata con sostanze di origine vegetale e oli essenziali per prodotti con finalità rimineralizzanti e tonificanti per la pelle del viso, del corpo, ma anche per i capelli (viene utilizzata soprattutto in prodotti che permettono lavaggi frequenti).

Il pediluvio

Contro le micosi

L'acqua salata può servire anche per la salute dei piedi, aiutando a prevenire le micosi. Prepara un pediluvio con una soluzione salina piuttosto concentrata, sciogliendo 50 g di sale in un litro d'acqua. Fai questo pediluvio ogni giorno, aggiungendo anche una goccia di Tea tree oil diluita in olio vegetale. Questo trattamento aiuterà a ridurre la proliferazione batterica che è causa delle micosi. Puoi utilizzare la stessa soluzione anche per le mani.

IL CALDO RILASSA, IL FREDDO TONIFICA

Nelle terme le cure per tutto il corpo

Rigenerante
L'immersione del corpo in acqua calda allevia le tensioni e favorisce il rilassamento

I Romani costruirono terme grandiose nelle quali ci si dedicava alla cura del corpo; dal Settecento, poi, iniziarono studi veri e propri sull'idroterapia. Oggi la cura termale è una disciplina medica la cui efficacia è dimostrata anche attraverso studi scientifici. Deve essere prescritta, infatti, dal medico, e i problemi trattati riguardano spesso le patologie croniche o recidivanti. Per esempio, interessano le malattie otorinolaringoiatriche, quelle delle vie respiratorie, i problemi vascolari, ginecologici, urinari, gastroenterici, reumatici o dermatologici. Con le terapie termali si mette a contatto l'acqua minerale con la pelle o con le mucose attraverso bagni, docce, inalazioni e fanghi. In base al tipo di acqua che sgorga nelle terme, si sceglie il trattamento più idoneo. Altra cosa sono invece le spa o le terme pensate per il benessere. In questo caso l'acqua esplica la sua azione benefica soprattutto attraverso la temperatura, favorendo il rilassamento e, nel caso di sauna e bagno turco, favorendo l'eliminazione delle scorie metaboliche attraverso il sudore. Sono trattamenti benefici, da "regalarsi" due-tre volte l'anno.

Anche la temperatura conta

L'acqua agisce sull'organismo anche, semplicemente, in base alla temperatura. Il calore fa dilatare i vasi sanguigni e provoca una piacevole sensazione di benessere, che si accompagna a un'efficace sudorazione. L'acqua calda è utile anche per sciogliere tensioni e contratture muscolari. In linea di massima, quando l'applicazione dell'acqua calda è breve, si ottiene un effetto stimolante, mentre se è troppo lunga si rischia di indebolire troppo l'organismo. Per questo, non bisognerebbe rimanere per troppo tempo nella vasca d'acqua calda. Al contrario, l'acqua fredda provoca una reazione più attiva nel corpo, che si traduce con un maggiore afflusso di calore e di sangue prima verso la pelle, poi verso gli organi interni. L'acqua fredda, infatti, in un primo tempo produce una vasocostrizione (una reazione tipica è il pallore e la pelle d'oca), poi i vasi si dilatano con un aumento del flusso sanguigno e una conseguente sensazione di calore. Questa reazione serve a stimolare l'apparato circolatorio, quello respiratorio, metabolico, nervoso, linfatico ed endocrino, con una maggiore circolazione di ossigeno e di sostanze nutritive e, al tempo stesso, consente di eliminare le tossine.

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)

Sono aperte le iscrizioni

Anno accademico 2016-2017

Inizio dicembre 2016

La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia. Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3 della legge 56/89 e del DM 509/1998

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
  - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
  - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;
- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:
tel. 02/5845961 • fax 02/58318162
scuolapsicoterapia@riza.it • www.riza.it

facebook
Riza - Scuola di Psicoterapia

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Nat

Anno Accademico 2016-2017

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc…). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

uropatia

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SMP
Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

ISB
Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

Corso Triennale di Formazione

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata.Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.

La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA

Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979

scuola-naturopatia.riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

A partire da GENNAIO 2017

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

Un'immersione nel blu contro ansia e stress

L'acqua ci fa stare bene, non soltanto se la beviamo. È l'elemento dal quale proveniamo, a livello individuale perché tutti abbiamo fluttuato per nove mesi nel liquido amniotico all'interno della pancia della mamma, e a livello evolutivo, poiché l'intera vita sul nostro pianeta viene appunto dall'acqua. Stare vicino all'acqua, frequentarla, immergersi in essa, viverla quanto più possibile, sarebbe dunque il segreto per essere felici. A sostenerlo è Wallace J. Nichols, ricercatore associato presso l'Accademia delle Scienza della California in questo suo libro, Blue Mind, già acclamato e apprezzato a livello internazionale. La nostra è dunque una mente blu, una mente che per rilassarsi, stare in pace, migliorare ha bisogno di stare a contatto con l'elemento liquido. In Blue Mind troviamo una combinazione di neuroscienze all'avanguardia con avvincenti storie personali di atleti, scienziati, veterani militari e artisti di talento, che mostrano come la vicinanza con l'acqua abbia migliorato la loro vita.

Blue Mind - Mente e acqua
di Wallace J. Nichols
Macro Edizioni - pag. 384 - 16,50 €

Erbe fresche a portata di mano

Se vuoi avere verdure ed erbe aromatiche da utilizzare nelle tue acque aromatizzate (e non solo) questo è il libro che fa per te. Perché non c'è niente di meglio che farsi un orto sul balcone per godere dei benefici della natura. Non servono grandi spazi, in alcuni casi sono sufficienti un paio di vasi e nulla più. Qui trovi tanti consigli utili e tanti modi per utilizzare le piante che coltiverai!

L'orto sul balcone
Edizioni Riza - pag. 144
In edicola a 9,70 €
o puoi richiederlo allo 02.5845961 o su www.riza.it

Tutto in un barattolo di vetro

Ci sono anche le ricette per le acque aromatizzate alla frutta in questo simpatico libro che mette tutto, dal primo al dolce, acqua compresa, all'interno di un barattolo. Un nuovo modo di servire a tavola, di organizzare una cena oppure un pic nic con gli amici, ma anche di fare un regalo. Tante ricette gustose, con bellissime foto che mostrano come il piatto sia ormai superato!

Food jar
di Ilaria Mazzarotta
Gribaudo Edizioni
pag. 144 - 14,90 €

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 28-29 maggio, 16-17 luglio 2016
Verona tel. 02/58207921	• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

Kinesiologia applicata

Condotto da B. Sironi

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Torino tel. 02/58207921	• 9-10 luglio, 17-18 settembre, 1-2 ottobre, 29-30 ottobre 2016, da definire

Digitopressione dinamica

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 14-15 maggio, 11-12 giugno, 24-25 settembre 2016

Visto l'alto numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Torino tel. 02/58207921	• 18-19 giugno 2016
Verona tel. 02/58207921	• 10-11 settembre 2016
Roma tel. 02/58207921	• 8-9 ottobre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ	DATE
Verona tel. 045/975800	• 28-29 maggio 2016
Milano tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016
Roma tel. 02/58207921	• 10-11 settembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Bologna tel. 02/58207921	• 21-22 maggio 2016
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Autostima

Come ritrovarla

CITTÀ	DATE
Bologna tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 - **centro@riza.it**

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it
email: centro@riza.it

RIZA

SALUTE NATURALE EXTRA

Direttore responsabile: Vittorio Caprioglio
Direttore scientifico: Raffaele Morelli
Condirettore: Daniela Marafante
Direttore generale: Liliana Tieger
Redazione: Claudia Raimondi, Chiara Beretta
Grafica e impaginazione: Andrea Grazzani
Progetto grafico: Roberta Marcante
Comitato scientifico: Emilio Minelli, Maria Ceriani, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Raffaele Fiore, Pietro Fornari, Gabriele Guerini Rocco, Paolo Marzorati, Piero Parietti, Alfonso Rogora, Maria Grazia Tumminello, Paola de Vera d'Aragona, Katia Vignoli
Immagini: 123rf, Fotolia
Pubblicità: Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger
Segreteria: Luana Lombardi, Chiara Rizzelli
Responsabile amministrativo: Danila Pezzali
Segreteria di Direzione: Daniela Tosarello
Responsabile ufficio tecnico: Sara Dognini
Ufficio abbonamenti: Maria Tondini
Redazione, amministrazione, servizio abbonamenti e pubblicità:
Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli 1, 20122 Milano,
tel. 02 5845961 r.a. - fax 02 58318162
Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A.
20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi)
Distribuzione per l'Italia e per l'estero:
SO.DI.P. S.p.A., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI).
Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: euro 37,00.
Paesi europei: euro 103,00. Altri Paesi: euro 139,00.
Oceania: euro 181,00. Arretrati: euro 9,80.
Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203,
intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli 1, 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano
n. 165 del 03/04/2009.

ISSN 2036-6094 (PRINT)
ISSN 2465-3470 (ON LINE)

www.riza.it
info@riza.it (informazioni)
riza@riza.it (corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Associato a: A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata

CONFINDUSTRIA

Salute Naturale Extra cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza, via L. Anelli 1, 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003 tutela dati personali).

Gli esperti di Salute Naturale Extra

Alimentazione	Raffaele Fiore, Elio Muti
Dermatologia	Maria Teresa Lucheroni
Erboristeria	Francesco Novetti
Floriterapia	Maria Elisa Campanini, Marilena Zanardi
Medicina ayurvedica	Romeo Compostella
Medicina cinese	Emilio Minelli
Ginecologia	Fiorenza Zanchi, Stefania Piloni
Medicina naturale	Gabriele Guerini Rocco
Omeopatia	Paolo Marzorati
Riabilitazione	Giovanni Oliva
Pediatria e allergologia	Emilio Curtoni

drena&depura®

OMEOSTAT

Limpido quotidiano

Ogni giorno più liberi dalle scorie

drena&depura aiuta l'organismo ad eliminare i liquidi in eccesso e a neutralizzare le sostanze dannose, con un effetto tonico generale.

drena&depura è un integratore alimentare a base di estratti vegetali di Ribes rosso, Mango, Karkadé, Verga d'oro, Schisandra, Fumaria.

Per saperne di più: www.fitomedical.com

FITOMEDICAL
star bene è naturale

info@fitomedical.com

IN ERBORISTERIA E FARMACIA

seguici su

equilibra®

Acqua della Salute ROCCHETTA Naturale

Puliti dentro, belli fuori

Tutti i giorni amo prendermi cura di me.
Inizio diluendo ***50 ml***
di ***Fast Drena Equilibra***
drenante e depurativo *in 1,5 l.*
di acqua ***Rocchetta****, povera di sodio.*

Ecco il segreto di bellezza
che voglio condividere con tutti voi!
Alice Sabatini

ABCINTERACTIVE

VINCI SUBITO

1 DEI 1.000 KIT DEPURAZIONE-BELLEZZA

PARTECIPA al CONCORSO

dal 1 Aprile al 15 Luglio 2016

"PRONTA PER LA PROVA COSTUME? TI DEPURI E SEI PIÙ BELLA CON ROCCHETTA ED EQUILIBRA."

Come partecipare

Acquistando una confezione di acqua Rocchetta da 1,5 L troverai all'interno la **card del concorso con un Buono sconto di 2€ per l'acquisto di uno dei Drenanti Equilibra.**

Collegati al sito **www.rocchettaequilibra.it**
e partecipa per vincere 1 dei 1000 KIT
Depurazione e Bellezza in palio!

001295

Numero Verde **800-017874**
Servizio Consumatori

www.equilibra.com
Seguici su

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.
In presenza di patologie, le informazioni riportate in nessun caso possono sostituirsi al parere del medico.